

Здоровое пищеварение – результат здорового питания

Практически каждый человек время от времени испытывает дискомфорт от нарушения пищеварения. Это может быть расстройство желудка, запоры, вздутие живота, тошнота. Специалисты считают, что основное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта оказывают пищевые привычки человека. Здоровье органов пищеварения напрямую зависит от рациона человека. Первый шаг к улучшению пищеварения – трезвая оценка собственного рациона.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара — на 30 — 35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 — 50%.

Не лучшим образом питаются и россияне. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. При этом зачастую суточный рацион несёт высокую калорийность. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения.

12 принципов правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включать «здоровые» продукты в свой рацион следует постепенно. Желательно купить пароварку и готовить на ней основные блюда. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять наши энергетические потери и система питания должна это учитывать. Полезно изучить таблицу калорийности продуктов, и подсчитывать свои энергозатраты за день.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая.

6. Питайтесь по графику. На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот от газировки следует отказаться. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

8. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого рекомендуется не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

9. Отдавайте предпочтение местным продуктам. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности.

10. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах недостаточно.

11. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры.

12. Соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках.

Важно помнить, что для каждого человека, имеющего какие-либо хронические заболевания, обращение к врачу при составлении схемы питания - обязательно. Возможно, понадобится не просто правильное, а лечебное питание. Сегодня информации по этому вопросу в различных справочниках официальной и народной медицины достаточно, но лучше сдать анализы и получить профессиональную консультацию в специализированном учреждении.