*Основные принципы здорового питания*

«Ты есть то, что ты ешь» - так говорили древние и были правы. Тело человека строится из потребляемых им продуктов, из них же берется и энергия.
Чтобы питание было по-настоящему правильным, организм нужно обеспечивать всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами. К ним относятся белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы.

Белки - основной строительный материал организма. Если в рационе в течение длительного времени не хватает белков, то здоровью причиняется непоправимый вред. В первую очередь страдают мышцы. Часть белков, из которых они состоят, затрачивается на восполнение недостающей энергии. Диета считается полноценной, если потребляется не менее одного грамма белка на килограмм веса ежесуточно.

Углеводы - это биологическое топливо. Они поставляют энергию, с помощью которой человеческое тело движется и поддерживает постоянную температуру. Нужно вводить в организм ровно столько углеводов, сколько тратится, поскольку если превысить это количество, то из них начнут производиться жиры. Пониженное содержание углеводов оправдано только в том случае, когда необходимо заставить организм расстаться с жировой прослойкой.

Жиры - это вещества, в которых организм запасает энергию на черный день. Один грамм жира при распаде дает в два раза больше энергии, чем аналогичные количества углеводов и белков. Здоровая диета подразумевает как можно более полный отказ от животных жиров и строго дозированное количество растительных. Совсем избегать растительных жиров нельзя, так как это приведет к резкому ухудшению состояния кожи, волос, а впоследствии - и к более тяжелым заболеваниям.

Чтобы назвать свое питание правильным, надо есть полезные продукты в нужных количествах. Необходимо также соблюдать определенные принципы, которые помогут сделать это приятным и необременительным занятием.

Покупая продукты, необходимо всегда выбирать их по четырем параметрам: калорийности и содержанию белков, жиров и углеводов.

Следует пить достаточное количество воды – не менее двух литров в день.
Обязательно нужно употреблять достаточное количество продуктов, содержащих пищевые волокна, клетчатку. Клетчатка дает чувство насыщения, что препятствует перееданию. Еще одна очень важная функция пищевых волокон - обеспечение правильной, бесперебойной работы пищеварительного тракта.

Питаться необходимо регулярно, принимая пищу небольшими порциями. Гораздо полезнее шесть раз в день немного поесть, чем за один раз употребить весь дневной рацион.

Следует вставать из-за стола до наступления чувства насыщения. Сигнал «уже хватит» поступает в мозг только спустя пятнадцать-двадцать минут после приема пищи. Именно это является основной причиной систематического переедания.

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст -фудов, высокожировых, рафинированных продуктов и блюд, газированных напитков – разнообразные фанты и колы, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы, лапша, пюре быстрого приготовления и пр.- «Бутербродный» стиль питания.

Уменьшение в рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса - это реалии сегодняшнего дня.

Широкое распространение получила безумная и бездумная реклама, пропагандирующая пиво, различные энергетические напитки и пр. Создается ситуация, когда достижения высоких технологий (в том числе психотехнологий) идут не на пропангаду *здорового питания* и *здорового образа жизни*, а на его разрушение. И особенно пагубно это отражается на детях и подростках, которые наиболее восприимчивы и не защищены от такого рода агрессивного информационного натиска.

Рациональное питание - один из главных факторов, определяющих здоровье нации, обеспечивающих нормальный рост и развитие детей, продление жизни, профилактику заболеваний. Так, избыточная по калорийности и разбалансированная пища приводит к ожирению, развитию атеросклероза, диабета. С другой стороны, дефицит витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон формирует факторы риска многих распространенных хронических недугов, снижает функциональную активность иммунной системы.
Характеристика питания населения Российской Федерации - это избыточное потребление животных жиров, приводящее к появлению избыточной массы тела и ожирения - 55% взрослого населения старше 30 лет, а также дефицит полиненасыщенных жирных кислот.
Оба этих фактора способствуют развитию атеросклероза и букета таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда, гипертоническая болезнь, инсульты. Это важнейшая причина ранней и высокой смертности населения. 55% смертей в России сегодня - это сердечно-сосудистые заболевания, где важнейшим фактором риска является именно нарушение структуры питания.
Недостаточное потребление овощей, фруктов, цельного молока, молочных продуктов, яиц, мясопродуктов - основных поставщиков белка, незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов привело к снижению поступления в организм основных питательных веществ. В большинстве в структуре питания преобладают картофель, крупяные, макаронные и хлебобулочные изделия. Таким образом, складывается преимущественно углеводистая модель питания при недостатке белков животного происхождения, не отвечающая физиологическим потребностям организма.
Из-за постоянного роста цен пищевые продукты приобретаются населением без учета их биологической ценности, что приводит к еще большему дефициту белка, витаминов, микроэлементов, энергии.
Нарастающий дефицит потребления железа, йода, витаминов А, группы В, Е и других отражается на показателях общей заболеваемости, частоте анемий, гипотрофии, рахита, эндемического зоба и т.д.

Очень важная проблема - дефицит так называемых микронутриентов (витамины, минеральные вещества, микроэлементы). У детей школьного возраста эта проблема приводит к нарушению роста, снижению работоспособности, снижению устойчивости к инфекциям и нарушению функций целого ряда органов и систем:

 дефицит витамина С примерно у 80%, а в некоторых случаях у 100% населения имеется независимо от уровня доходов;

 дефицит железа, кальция, связанный с резким-в два раза за последние шесть лет - уменьшением потребления молока и молочных продуктов, главного источника кальция в нашем питании;

 дефицит железа и развитие железодефицитной анемии, особенно у женщин детородного возраста, у беременных женщин, у детей первых лет жизни вырос в связи с уменьшенным потреблением мяса и мясопродуктов;

 дефицит витаминов группы В.

В целях профилактики алиментарной зависимости, в том числе йододефицитных состояний на многих территориях проводится выпуск продукции, обогащенной микронутриентами (фтор, йод), расширяется ассортимент хлебобулочной, молочной промышленности с йодказеином.

Очень тревожат данные о низком качестве и снижении безопасности продуктов питания – повышенное содержание пестицидов, гербицидов, солей тяжелых металлов, высокая микробиологическая загрязненность. Зачастую нарушаются технологические процессы, правила и сроки хранения, как сырья так и готовой продукции. Конечно, это вопросы ведения в основном контролирующих организаций, но всегда следует помнить о безопасности, покупая продукты в неустановленных местах, с рук, с неуточненным сроком годности и пр.