

16+

№49 декабрь 2024 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровое питание

<< СТР. 1



Как правильно
включить
растительные
продукты в
рацион детей

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации здорового питания

Здоровое питание

О том, как еда влияет на здоровье, что такое здоровое питание и как его придерживаться, рассказала заведующий отделением медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями и с нарушением функций центральной нервной системы ГБУ «Курганская областная клиническая больница», врач физической и реабилитационной медицины, главный внештатный специалист диетолог Департамента здравоохранения Курганской области **Половникова Оксана Евгеньевна**

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами в оптимальном количестве и соотношении. Его главная цель – поддержание хорошего самочувствия, профилактика заболеваний и сохранение высокого уровня работоспособности. Ключевые принципы здорового питания:

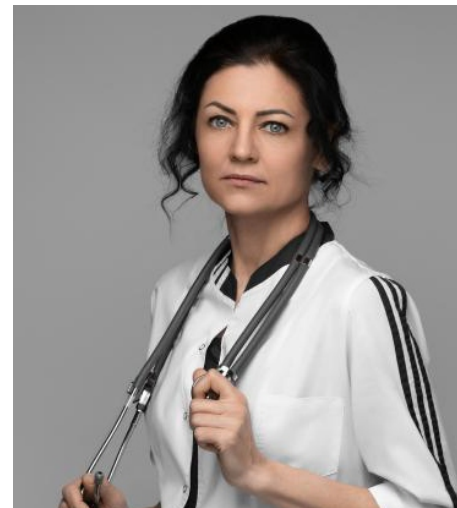
Разнообразие продуктов.

Ваш рацион должен включать

продукты из разных групп: овощи и фрукты (не менее 400-500 г ежедневно); цельнозерновые крупы и хлеб; качественные белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бобовые); молочные продукты с низким содержанием жира; орехи и семена.

Ежедневно организму требуется 50-60% углеводов, 20-30% жиров и 10-15% белков.

Важно есть умеренно, не переедать. Размер порции должен соответствовать индивидуальным потребностям организма с учетом возраста, пола, веса и уровня физической активности.



Сократите, а лучше исключите потребление фаст-фуда, сладких газированных напитков, полуфабрикатов, продуктов с высоким содержанием соли и сахара.

Выпивайте не менее 1,5-2 литров чистой воды в день. Вода помогает обмену веществ, выведению токсинов и поддержанию водного баланса.

Практические рекомендации:

- Готовьте пищу на пару, запекайте, варите;
- Используйте щадящую термообработку;



Изображение от Freepik

- Употребляйте больше свежих сезонных продуктов;
- Принимайте пищу в спокойной обстановке, не торопясь;
- Принимайте пищу 4-5 раз в день небольшими порциями.

Помните, что универсальной диеты не существует. Каждому человеку необходим индивидуальный рацион с учетом состояния здоровья, возраста, образа жизни. При наличии хронических заболеваний рекомендуется проконсультироваться с врачом-диетологом.

Здоровое питание – это не строгие ограничения, а осознанный выбор в пользу качественных, полезных продуктов, которые делают вашу жизнь энергичной и насыщенной.

Насколько сильно еда влияет на здоровье?

Питание – это не просто способ утоления голода, а мощнейший фактор, который напрямую определяет качество нашей жизни, состояние здоровья и продолжительность жизни.

Научные доказательства влияния питания: до 80% иммунитета формируется через ки-

шечник; рацион на 90% определяет обменные процессы; питание напрямую влияет на работу гормональной системы.

Неправильное питание увеличивает вероятность: сердечно-сосудистых заболеваний на 60%, онкологических заболеваний на 40%, сахарного диабета на 80%, ожирения на 90%, проблем с пищеварением на 95%. Кроме того, правильное питание улучшает когнитивные функции на 40%, снижает риск депрессии на 35%, улучшает память и концентрацию внимания.



Изображение от Freepik

Качественное питание повышает работоспособность на 70%, улучшает выносливость, снижает утомляемость, ускоряет восстановительные процессы.

Современные исследования доказывают, что питание может влиять на экспрессию генов, запускать механизмы противовоспалительной защиты, замедлять процессы старения.

Ключевые принципы здорового питания: свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, качественные белки, морская рыба, орехи и семена, ферментированные продукты,

чистая вода.

Практический совет: питание должно быть разнообразным, умеренным, максимально натуральным, соответствующим индивидуальным потребностям. Питание – это не просто источник энергии, а сложная система, влияющая на все аспекты здоровья человека. Осознанный выбор продуктов и культура питания – залог долгой и активной жизни.

Как перестать есть после праздников, не переедать в праздники?

«Воспринимайте праздник как радостное событие общения, а не только как повод для обильной еды. Заранее определите личные границы в потреблении угощений. Примите установку на осознанное питание. За день до торжества увеличьте физическую активность: проведите легкую тренировку или длительную прогулку. Немного уменьшите калорийность рациона накануне праздника.

Во время праздничного стола садитесь за стол не голодным, но и не переевшим. Используйте маленькие тарелки для контроля порций.



Изображение от Freepik

Ешьте медленно, с удовольствием, тщательно пережевывая пищу. Начинайте с легких закусок и салатов. Откажитесь от второй порции основных блюд. Выбирайте белковую пищу и овощи, избегайте мучного и жирного. Между приемами пищи обязательно пейте воду. Употребляйте алкоголь умеренно, чередуя с водой. Избегайте сладких алкогольных коктейлей.

После праздника не вините себя за обильное питание. Примите решение сразу вернуться к сбалансированному рациону. Откажитесь от установки «разгрузочного дня»: голодание на следующий день не требуется! Просто вернитесь к обычному режиму питания и увеличьте физическую активность.

В период восстановления питание должно быть легким и полноценным: больше овощей и

фруктов, избегайте жирной и жареной пищи, пейте достаточно воды.

Практические советы, если переели:

- Не впадайте в панику;
- Не начинайте строгую диету;
- Продолжайте есть регулярно и сбалансированно;
- Увеличьте физическую активность.

Важные предостережения:

- Не пропускайте завтраки;
- Не используйте экстремальные диеты;

● Слушайте сигналы своего тела;

● Помните, что питание - это удовольствие.

Психологический посыл:

Праздник — это время радости, общения и позитивных эмоций. Еда - лишь часть торжества, а не его главная цель. Контроль питания во время праздников — это баланс между удовольствием и разумным подходом. Главное - наслаждаться моментом общения и не формировать чувство вины после торжества.



Как правильно включить растительные продукты в рацион детей



Курганской областной больницы №2 в р.п. Варгаши Литвинова Екатерина Павловна

Разнообразное и сбалансированное употребление растительной пищи способствует росту полезных бактерий в организме ребенка и подавляет развитие вредных микроорганизмов. Для здоровых детей без аллергических заболеваний оптимальным выбором станут сезонные овощи и фрукты без искусственных добавок.

Главная ошибка родителей —

принуждение к еде. Когда взрослые слишком настойчиво заставляют есть "полезное", у ребенка формируется стойкое отторжение. Он перестает верить, что здоровая пища может быть вкусной.

Чрезмерного маскирования овощей в блюдах стоит избегать. Хотя добавление натертой моркови или кабачка в котлеты допустимо, важнее научить ребенка ценить натуральный вкус овощей, чтобы эта привычка сохранилась во взрослом возрасте.

О том, как правильно включить растительные продукты в рацион детей, рассказывает врач-педиатр филиала

Свежие овощи и фрукты наиболее полезны, а в холодное время года рацион можно разнообразить сухофруктами. Однако их следует употреблять умеренно — не более 2-3 раз в неделю, так как высокое содержание минералов и клетчатки в больших количествах может вызвать дискомфорт.

Для детей, которые не любят вареные овощи, врач рекомендует запекание — этот способ сохраняет яркий вкус и экономит время. Популярностью пользуются и овощные супы-пюре, особенно с хрустящими гренками.

Личный пример — лучший способ приучить ребенка к овощам, подчеркивает врач. Дети должны видеть, как взрослые с



Изображение от Freepik

удовольствием едят овощи и

готовят из них разные блюда. Важно избегать манипуляций вроде "съешь овощи — получишь конфету". Такой подход может привести к нарушениям пищевого поведения. Овощи должны восприниматься как естественная часть питания, а не как препятствие к получению сладостей.

Регулярное употребление овощей и фруктов обеспечивает организм необходимой клетчаткой, что помогает нормализовать работу кишечника, поддерживать здоровый вес и естественным образом очищать организм от токсинов.

Сезонное питание: овощи декабря

Что стоит включить в рацион в первый зимний месяц, рассказали специалисты Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека.

Декабрь — время предновогодней суеты и подготовки к новогодним праздникам, первых зимних прогулок и радостных хлопот по подготовке подарков. Но он же и самый темный месяц года, время с наиболее коротким световым днем. Сезон зимних простуд тоже начинается в декабре. Посмотрим, как поддержать свой иммунитет и здоровье в целом при помощи сезонных овощей и зелени.

Разнообразное питание важно в любое время года. Оно не только снабжает организм все-

ми необходимыми макро- и микроэлементами, белками, жирами и углеводами, но и помогает поддерживать здоровье и разнообразие кишечного микробиома, что очень важно для разных аспектов здоровья, от иммунитета до гормонального равновесия и настроения. Но зимой для организма питание особенно важно еще и потому, что в это время наша диета, как правило, становится более однообразной уже из-за того, что сезонных овощей в это время года куда меньше, чем, например, летом или в начале осени.

Морковь, картофель и компания

Конечно, зимой по-прежнему с нами обычные для средней полосы овощи: картофель, морковь, лук, свекла, чеснок и так далее. Постарайтесь не толь-



Изображение от Freepik

ко готовить с этими овощами блюда, предполагающие термическую обработку, но и есть свежими те из них, которые это позволяют. Например, почаще делайте салаты из капусты, в том числе краснокочанной, или моркови. Лук и чеснок в свежем виде, помимо их способности обогащать своим неповторимым ароматом и вкусом любое подходящее для этого блюдо, работают и как противомикробные средства. Эти продукты содержат фитонциды, помогающие организму обороняться от болезнетворных микроорганизмов, что в сезон зимних простуд и сниженного иммунитета осо-

бенно актуально.



Огурцы и помидоры

Безусловно, свежие помидоры и огурцы, которые продаются в магазинах зимой, чаще всего не столь ароматны и наполнены спелостью, как летние, но для поддержания разнообразия питания стоит включать их в рацион. Кстати, замечено, что зимой, не в сезон, самыми вкусными оказываются мелкие огурцы и помидоры: черри и корнишоны. Для того чтобы сделать свою «линейку салатов» более разнообразной, можно добавлять к той же капусте огурец либо помидор-получаются совершенно разные вкусы. А значит, меньше вероятности, что свежие салаты приедятся.

Замороженные овощи

Зимой самое время вспомнить о замороженных овощах. Если вы делали заготовки в морозилке самостоятельно, вас можно только поздравить. Остальным же стоит почаще дополнять рацион замороженными овощами из магазина. Например, это может быть брюссельская капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, цветная капуста, брокколи и так далее. Чтобы сохранить максимум пользы в продуктах, сейчас используют так называемую шоковую заморозку: она проходит момен-

тально, при очень низких температурах. Если есть возможность, выбирайте овощи, замороженные таким способом. Но и прошедшие обычную заморозку сохраняют много полезных веществ. Замороженные овощи можно использовать как гарнир, например, заменяя ими картофель или рис, класть их в пироги, тушить и запекать с мясом или птицей.

Соленья

Не забудьте и про соленья, в частности, про соленые огурцы. Эта ставшая легендарной закуска, помимо прочего, содержит пробиотики (в составе рассола не должно быть уксуса), которые способны улучшить состояние кишечного микробиома. Это помогает здоровой работе желудочно-кишечного тракта, снижает возможность развития аллергических реакций и даже может улучшить настроение, уменьшая симптомы тревоги и депрессии. Главное, не забывайте, что соленья содержат довольно много соли, поэтому слишком увлекаться ими не стоит.



Квашеная капуста

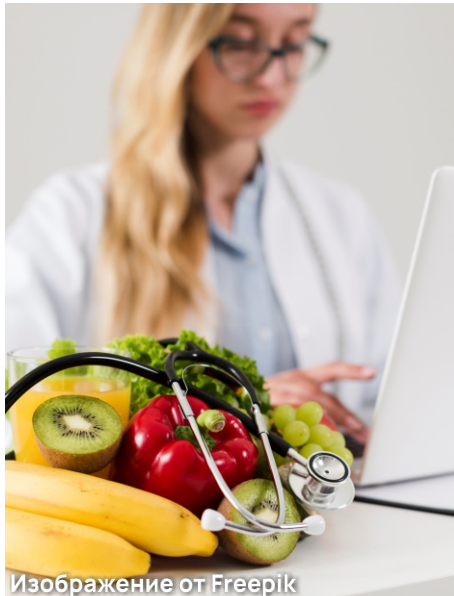
Отдельно скажем о квашеной капусте: это блюдо заслуженно называют русским суперфудом. В ней содержится огромное количество лактобактерий, которые задейство-

ваны в поддержке иммунной системы организма. Поэтому именно зимой есть квашеную капусту стоит регулярно. К тому же лактобактерии помогают работе ЖКТ, избавляя от запоров и нормализуя пищеварение. Еще один плюс – содержание в капусте полезной клетчатки, необходимой для кишечного микробиома. Главное, выбирайте капусту, при заквашивании которой не используется уксус: лактобактерии при таком соседстве не выживают. Полезная капуста заквашивается при помощи специальной закваски без уксуса.



Зелень

В декабре с его короткими пасмурными днями и холодными ночами организм чаще просит горячей и сытной пищи, которая при этом нередко оказывается весьма калорийной и не слишком богатой витаминами и клетчаткой. Поэтому не забывайте про зелень. К счастью, традиционную для русской кухни тройцу – петрушку, укроп и зеленый лук в свежем виде – сейчас можно купить круглый год практически в любом магазине. Почаще добавляйте нарезанную свежую зелень в первые и вторые блюда – так вы получите витамины и другие полезные для здоровья микронутриенты и клетчатку. К тому же еда станет от этого только вкуснее и ярче.



Изображение от Freepik

5 веществ, недостаток которых ослабляет иммунитет

Иммунитет — это природный механизм защиты нашего организма от болезней и микробов. Обычно он успешно справляется с различными инфекциями, однако если иммунная система ослаблена, организм становится более уязвим к различным заболеваниям.

Организму требуется большое количество витаминов, чтобы поддерживать иммунитет, что возможно лишь при регулярном сбалансированном питании. Однако, в профилактике дефицита витаминов и минералов роль играет не только рацион.

Во время сезонных и несезонных эпидемий, стрессов растет нагрузка на иммунную систему. Чаще всего мы болеем именно зимой. Мы начинаем меньше гулять, чаще оставаться вотапливаемых, закрытых помещениях с низкой влажностью. И это время, чтобы уделить особое внимание приему витаминов.

Витамин D

Этот жирорастворимый витамин принимает участие в регу-

ляции врожденного и приобретенного иммунитета. Конечно, он может самостоятельно синтезироваться человеческим организмом, но для этого нужно продолжительное время находиться под солнцем. Поэтому стоит добавить к длительным прогулкам под солнцем регулярное потребление морской рыбы в пищу.

Витамин B12

Дефицит этого витамина чаще всего наблюдается у вегетарианцев и пожилых людей. При этом наблюдаются нарушения процесса кроветворения, функций нервной системы и иммунодефицит. Расход витаминов группы B увеличивается в стрессовых ситуациях, работе в ночное время и при нарушении сна. Восполнить запасы этого витамина помогут мясные и молочные продукты, бобовые и крупы.

Магний

Это вещество помогает снизить чувствительность организма к различным внешним воздействиям. Повышенная потребность в магнии возникает во время беременности, кормления грудью, гипертонии, различных физических и эмоциональных нагрузках, а также при сахарном диабете. Дефицит магния есть практически у 30% людей и затрагивает все органы и системы. Не-

достаток магния приводит к снижению иммунитета, нарушениям сердечно-сосудистой системы, головным болям и даже депрессиям. В больших количествах магний содержится в листовой зелени и зеленых овощах, а еще им богаты орехи, крупы и бананы.

Железо

Дефицит железа не дает организму сформировать полноценный иммунный ответ на различные патогенные воздействия. Оптимальными источниками железа являются: красное мясо, печень, птица, яйца, бобовые.

Йод

Он активно используется клетками иммунной системы, а его дефицит способствует частым респираторным заболеваниям с осложнениями. Восполнить его недостаток поможет морская капуста, морепродукты, морская и океаническая рыба, йодированная соль при регулярном использовании.

Помните, что вопрос поднятия иммунитета лучше всего обсудить с врачом. Он сможет направить вас на дополнительные обследования, ведь иногда передозировка витаминов гораздо хуже недостатка.

Корзина питания

От того, что мы кладем в продуктовую корзину в магазине, зависит наше питание и здоровье. Поэтому необходимо правильно собирать продуктовую корзину, без лишних продуктов. Эти продукты должны быть в продуктовой корзине человека, ведущего здоровый образ жизни.

Ягоды

Ягоды по желанию. Ведь не у всех есть возможность их купить. Но можно приобрести замороженные и добавлять их в смузи и десерты.

Фрукты

Фрукты обязательно должны присутствовать в вашем рационе. Ведь это источник витаминов, клетчатки и других полезных веществ.

Покупайте бананы, яблоки, груши, апельсины и мандарины. Это самые полезные и доступные фрукты.

Хлеб

Не нужно отказываться от хлеба. Хлеб - это источник клетчатки и полезных углеводов. Но покупайте правильный

хлеб: бездрожжевой, цельнозерновой, ржаной или хлебцы.

Овощи

Еще один источник клетчатки и витаминов. Плюс овощей в том, что их можно готовить в разном виде. Салат, тушеные овощи, запеченные, просто свежие нарезанные всегда должны быть у вас на столе. Это основной продукт в вашей корзине.

Молочные продукты

Если вы их употребляете, то покупайте творог, рикотту, сыр, йогурт греческий. Молочные продукты - отличный источник белка, который необходим для набора мышечной массы.

Морепродукты, рыба

Эти продукты богаты йодом, селеном, белком и полезными жирами. Покупайте рыбу хотя бы раз в неделю или раз в 10 дней.

В вашей корзине может быть скумбрия, лосось, минтай, кальмар, креветки.

Мясо

Отдавайте предпочтение птице: курица, индейка, гусь. В них много белка. Старайтесь покупать птицу на рынке или у знакомых из деревни.

Крупы/макарон

Это основа ваших приемов пищи.

Крупы и бобовые: геркулес, гречка, рис, горох, нут, пшено. Макароны из твердых сортов



Изображение от Freepik

пшеницы.

Жиры

Жиры должны обязательно быть в вашей корзине. Жиры необходимы для правильного функционирования репродуктивной и эндокринной систем человека.

Отличные источники полезных жиров: масло оливковое, льняное, сливочное масло, орехи (арахис, фундук, кешью, миндаль), ореховые пасты.

Мука

Покупайте рисовую, овсяную, гречневую или цельнозерновую муку.

Перераспределите выделенные на еду деньги так, чтобы вы могли питаться полноценно и с пользой для здоровья. Собрать продуктовую корзину на правильном питании даже на небольшой бюджет не сложно. При этом с ее помощью вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами, минералами, витаминами и микроэлементами - поэтому будете заряжены энергией, а ваше самочувствие и настроение всегда будут на высоте!

По материалам Роспотребнадзора



Изображение от Freepik

Ягодные напитки: остаются ли в них витамины?



Изображение от Freepik

Зимой многие любят разнообразить рацион и добавляют в него фруктово-ягодные горячие напитки с пряностями. Считается, что они не только согревают, но и лечат от простуды и наполняют организм витаминами. Однако многие уверены, что при термической обработке полезные нутриенты разрушаются. Где же правда?

Выясняем со специалистами «Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав по-

ребителей и благополучия человека», сохраняются ли полезные элементы в теплых напитках из фруктов и ягод.

Все зависит от конкретного витамина: некоторые переносят термическую обработку, некоторые – нет.

Например, витамин А и каротин благодаря большому количеству двойных связей достаточно устойчивы и практически не теряют полезных свойств во время обваривания кипятком. Они прекрасно сохраняются даже при более высоких температурах. Витамины D, E, K при тепловой обработке также практически не страдают.

Витамины группы В реагируют на нагрев по-разному. Так, витамин В1 (тиамин) при тепловой обработке может потерять до 45% пользы; В3 (нико-

тиновая кислота, РР) – от 5 до 40%; В9 (фолиевая кислота) неустойчив к высоким температурам – теряет около 90% своих свойств. А вот заваривать витамин В6 даже полезно – от этого освобождаются его активные компоненты.

Больше всего не повезло витамину С – он самый уязвимый к тепловой обработке. Полностью, конечно, не исчезает, но его становится меньше. Например, в 100 г лимона содержится 40 мг витамина С. Если положить дольку лимона в горячий чай, через пять минут в нем остается 1,31 мг витамина на 100 г продукта.

Таким образом пить фруктово-ягодные чаи имеет смысл с точки зрения пользы для организма. А кроме того, они красиво выглядят и добавляют уюта в зимние дни.



Изображение от Freepik

Ответственный за выпуск: главный редактор Шалютин А.С. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 20.12.2024 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+ Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023 Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81

