

## Июль – месяц здорового питания

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2018 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. Июль – месяц здорового питания – проходит под слоганом «Есть, чтобы жить!».

Тема месячника выбрана неслучайно. По данным Института питания, в России лишние килограммы имеются у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес набирают 20% детей, а у трети из них развивается ожирение. Статистика неумолимо показывает, что число людей с избыточным весом растет год от года.

Опасность лишнего веса заключается в повышении риска возникновения сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, а также сахарного диабета, болезней суставов, позвоночника, вен, бесплодия и др. Начинается все с переедания и малоподвижного образа жизни.

Ежедневное питание требует внимательного и осознанного отношения. Культура еды во многом определяет здоровье человека. Слова Гиппократа – «Мы есть то, что мы едим» – отражает суть вопроса. Вредные пищевые привычки, нерегулярное питание, связанное с ритмом современной жизни, особенно в крупных городах (отказ от завтрака, перекусы, обильный ужин), психологическая зависимость от еды, противоречивые сведения о пользе и вреде продуктов неблагоприятно сказываются на здоровье. Растет частота заболеваний, связанных с ожирением, и одновременно увеличивается число людей, которые наносят себе вред неправильными диетами, голоданием, приемом жиросжигающих препаратов. Все больше дельцов наживаются на стремлении человека похудеть. Вера в волшебные таблетки и напитки, в быстрое и легкое избавление от нажитого годами избытка веса приводит к потере денег и нередко наносит вред здоровью.

Нередко мы едим не потому, что голодны, а из-за недовольства жизнью. Не найдя лучшего способа успокоить себя в стрессовой ситуации, мы заставляем пищу служить удовлетворению не физиологической, а эмоциональной потребности в удовольствии. Такое «заедание» проблем неблагоприятно сказывается на здоровье. Обеспокоенность специалистов вызывают дети, которые учатся всему, в том числе неправильному питанию, у взрослых.

Что делать при избыточной массе тела?

- Прежде всего, сказать твердое «нет!» перееданию. Обычный бутерброд с сыром или колбасой дает при сжигании 200 ккал. Если при низкой физической активности ежедневно съедать 1 дополнительный бутерброд, то можно за год набрать от 3,5 до 7,5 лишних кг.
- Начинайте свой день с полноценного завтрака.
- Избегайте длительных перерывов между приемами пищи, оптимален 5-кратный прием пищи малыми порциями.
- Готовьте на пару, тушите или запекайте.
- Обязательно съедайте 400–500 г фруктов и овощей в день, кроме сладких (бананы, финики, виноград) и картофеля.
- Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки, вместо нее можно

использовать пряности.

- Необходимо уменьшить калорийность пищи, потребление сахара, сладостей, жирных продуктов.
- Рассчитайте рацион так, чтобы большая часть калорий приходилась на утро и день.
- Голодание не рекомендуется. Снизить вес таким способом не удастся, так как потерянные килограммы быстро вернуться, а вот сбить процессы обмена веществ очень легко.
- Пейте чистую воду без газа – 1,5-2 литра в день.
- Увеличьте физические нагрузки, предварительно посоветовавшись с врачом.

Начать свой путь к стройности следует с простого – откажитесь хотя бы на 1 день от лишней пищи, ешьте только для утоления физического голода, простые и полезные продукты. Научитесь правильно строить вкусный и сбалансированный рацион, чтобы он не вел к избыточному весу и заболеваниям желудочно-кишечного тракта – гастриту, дуодениту, язвенной болезни желудка и др.

Факторы, способствующие развитию гастрита, дуоденита, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:

1. Питание всухомятку. Оно подразумевает пропуск полноценного обеда, а также «перекус» бутербродами, из-за чего желудок наполняется трудно перевариваемыми пищевыми комками хлеба, колбасы, сыра. Такая пища долго расщепляется и плохо перемешивается. Наспех проглоченные куски, соприкасаясь со стенкой желудка, раздражают ее. Это приводит к усиленному выделению желудочного сока в местах соприкосновения. В итоге защитные барьеры, предохраняющие стенки желудка от агрессивного воздействия желудочного сока, не выдерживают – возникает контакт со слизистой оболочкой с последующим ее воспалением.

2. Питание наспех. Торопливость при еде крайне нежелательна, так как плохо пережеванная пища чрезмерно долго расщепляется в желудке и с трудом переваривается в кишечнике, что создает дополнительную нагрузку на эти органы. Заглатывание пищи приводит к воспалениям, вздутиям живота и запорам.

3. Питание с большими перерывами. Еда урывками и значительные интервалы между ее приемами приводят к рефлексорному выделению желудочного сока в «положенное» время, даже когда пищи в желудке нет (и не предвидится), однако органы пищеварения «приучены» к ее поступлению именно в данный момент. В этом случае высококонцентрированный желудочный сок выделяется в пустой желудок и может уничтожить слой слизи, который защищает его стенки. Следует учитывать, что желудочный сок рефлексорно выделяется при виде пищи, а также при мыслях и разговорах о ней.

4. Использование жевательной резинки для утоления голода или перед едой для «обмана» желудочно-кишечного тракта. Слюна, сглатываемая в процессе жевания жвачки, попав в желудок, стимулирует выработку желудочного сока. Но пища в этот момент не поступила, и желудочный сок со всей агрессивностью обрушивается на стенки желудка.

5. Употребление копченостей, а также жареной, острой, горячей или, очень холодной пищи способствуют разрушению защитного слоя слизистой оболочки

желудка, следствием чего является ее воспаление.

6. Курение и употребление алкогольных напитков, в том числе пива и сухого вина, приводят к повышению кислотности желудка, что усиливает раздражение слизистой оболочки.

7. Употребление крепкого кофе повышает кислотность желудка. При длительном его употреблении, особенно горячим и натощак, чрезмерная кислотность желудка обязательно скажется на его состоянии.

8. Стресс. Одними из самых чувствительных тканей нашего организма являются слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. При сильных душевных волнениях, постоянном переутомлении, недосыпании, в условиях постоянной спешки эти нежные ткани разрушаются, образуя язвы.