Как следует питаться?

Одним из важнейших факторов, определяющих здоровье человека, является питание. В современной науке о питании приоритетным направлением является организация рационального сбалансированного питания.

Человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, о веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Это является культурой питания и неотъемлемая часть культуры общества. Нарушение рационального питания приводит к развитию заболеваний, которые укорачивают жизнь человека делают ее неполноценной: ожирение, хронический дефицит в питании незаменимых пищевых веществ. В последнее время больше профессий не требующих физического труда, это способствуем появлению и развитию многих болезней, так как приводит к несоответствию между потребляемой с пищей энергией и уровнем энергозатрат.

Что такое питание?

Питание – одна из главных потребностей живого организма. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических особенностей. Рациональное питание способствует повышению сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, сохранению здоровья.

Рациональное и полноценное питание предусматривает наличие в рационе человека белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в соответствии с потребностями в них и в оптимальных для усвоения соотношениях.

Для рационального питания необходимо соблюдать три принципа:

1. Баланс энергии: равновесие между поступающей с пищей энергией и расходуемой в процессе жизнедеятельности человека.
2. Удовлетворение потребности человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания.

Для этих принципов необходимо соблюдать условие:

* рациональная кулинарная обработка продуктов, максимально сохраняющая питательные вещества;
* соблюдение санитарно гигиенических правил приготовления пищи.

Человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо определенное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, и минеральных веществ.

В рационе здорового человека оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является: 1:1,2:4.

Суточная энергетическая ценность рациона принятого за 100% должна составлять: белки – 12%, жиры – 30%, углеводы – 58%.

С возрастом потребность в белках жирах углеводах энергии снижается.

Залог здоровья – пища должна быть разнообразной. В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку вещества. Поэтому только комбинация различных продуктов обеспечивает организму доставку с пищей необходимых питательных веществ.

Некоторые болезни людей возникают именно из-за того, что люди питаются однообразно (гиповитаминозы и авитаминозы).

Как разнообразить питание? Это зависит от сезона года и от возможности человека. Пища должна быть разнообразна в течении дня, в течении недели. Разнообразие продуктов при составлении меню. Чем разнообразнее продукты при составлении меню, тем полезнее лучше для организма.

Каким должен быть режим питания взрослого человека? В основе рационального питания 4 принципа.

1. Регулярность питания.
2. Правильный режим питания.
3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи.
4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течении дня.

Важным фактором, определяющим здоровье человека, является питание при заболевании организма. Врач-диетолог назначает диету, для нормализации работы организма. В соответствии с болезнью назначается определенный стол.

Чтобы лечебное питание было результативным оно должно быть индивидуальным и динамичным, учитывать особенности течения основного и сопутствующих заболеваний, принцип щажения пораженных органов и систем используется в остром периоде, по истечению острого периода постепенно расширяется диетический рацион за счет снятия диетических ограничений. Необходимо помнить о психологическом действии факторов питания.

Больные иногда тяжело переносят ограничения, они должны быть обоснованы и соответствовать периодам болезни. Мед работник должен объяснить суть диеты характер воздействия на организм, необходимость ограничения некоторых блюд, а также объяснить к чему может привести несоблюдение и нарушение диеты и режима питания. Пациент должен знать, что ограничения временные.

Лечебное питание при различных заболеваниях включает в себя, следующие диетотерапии:

* 1. Диетотерапия при болезнях желудка;
  2. Диетотерапия при заболеваниях кишечника;
  3. Диетотерапия при заболевании печени и желчевыводящих путей;
  4. Диетотерапия при болезнях поджелудочной железы;
  5. Диетотерапия при заболеваниях сердечно- сосудистой системы;
  6. Диетотерапия при заболевании почек и мочевыводящих путей;
  7. Диетотерапия при заболеваниях обмена веществ;
  8. Начало диетотерапия при острых инфекционных заболеваниях.

Рекомендации по питанию больной должен получить у лечащего врача, который учтет особенности вашего заболевания и состояния вашего организма.

При диете № 1 следует избегать блюд обладающих сильным сокогонным действием, которые раздражают слизистую желудка (бульон, уха, жаренное мясо и т.д.). Следует ограничивать блюда, содержащие много клетчатки (белокочанная капуста, репа, лук, редька), исключить: грибы, кислые фрукты и ягоды. Употреблять пищу жидкую, кашеобразную, готовить пищу в вареном или паровом виде

Диета № 2 при хроническом гастрите и калите с недостаточной кислотностью и секрецией рекомендует исключить из рациона острые пряности, копченые продукты, консервы, из овощей капусту, репу, редьку бобы. Ограничивать употребление картофеля, зеленого лука, сельди.

Диета №4 рекомендуется при хроническом колите: следует исключить из питания продукты, раздражающие слизистую желудочно- кишечного тракта (бобы, горох, фасоль, редьку, редис, грибы).

Следует применять физиологически полноценную диету, ограничивая потребление грубой клетчатки, цельного молока, острых блюд и пряностей.

Готовить пищу следует преимущественно в пюреобразном и измельченном виде; при жарении не допускать образование грубой корки.

Диета № 5 рекомендуется при холецистите, хроническом гепатите, циррозе печен, а также заболеваниях, сопровождающихся нарушением функции печени и желчных путей.

При этой диете старайтесь максимально ограничивать в пищевом рационе мясные, рыбные, и грибные супы, бульоны и подливки. Следует ограничить употребление жиров, избегать употребление продуктов, содержащих много холестерина (желтки яиц). В данной диете нужно использовать творог и не острые сыры.

Диета № 9 рекомендуется при сахарном диабете. При этой диете должна быть пища нормальная по содержанию белков, жиров и витаминов, ограничивающая углеводы в строгом соответствии с советами врача.

Следует ограничивать в рационе блюда из круп, бобовых и макаронных изделий; допускается употребление углеводов в пределах разрешенных норм.

Следует отказаться, если требует врач, вовсе от сладостей, кроме специальных кондитерских изделий и других продуктов для больных диабетом; питаться 4-5 раз в день, при обязательном равномерном распределении количества углеводов по отдельным приемам пищи.

Диета №10 рекомендуется при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе, хроническом нефрите. При этой диете должно быть снижено калорийность рациона. Не допускайте превышения калорийности рациона, рассчитанного по томографу. При пастельном режиме снижайте калорийность на 20-40%.

Следует ограничить употребление поваренной соли, исключая ее при кулинарной обработке пищи, и добавляйте в блюда за столом из расчета 3-5 грамм в день (до получения совета врача).

С осторожностью употреблять мясные, рыбные, грибные супы, бульоны, подливки, а также крепкий чай, кофе, какао, шоколад и острые, соленые закуски и приправы. Не допускать использование капусты, бобовых, газированной воды, которые вызывают метеоризм (вздутие живота скопившимися газами).

Исключить из рациона продукты, богатые холестерином (внутренние органы животных. икру), а также ограничивайте животные жиры.

Избегать использование в питании жирных блюд, сдобных мучных изделий.

Безусловно, алкогольные напитки в любых количествах вредны.

Оправдывают ли себя диеты?

Если вы используете диету без ведома врача с целью соблюдения фигуры, то следует учесть, что, голодая организм утоляет голод за счет своего резерва, поэтому, когда вы добьетесь результата и вернетесь к обычному рациону ваш организм стремясь пополнить резерв, прибавит в весе в 0.5 раза больше, чем вы потеряли. Соответственно если вы хотите сидеть на диете, то следует проконсультироваться с врачом, а в некоторых случаях использовать ее без перерывов.

При использовании диеты с уменьшением количества соли уменьшаются воспалительные процессы, при ограничении углеводов у многих людей уменьшаются аллергические реакции, при болезнях обменов веществ необходимо использовать диетотерапию, чтобы добиться хороших результатов в лечении. Лечебное питание должно быть индивидуальным, учитывать особенности течение основного заболевания и сопутствующих заболеваний. Задача диетического питания состоит в расширении рациона за счет снятия некоторых ограничений. Хорошая переносимость диет дает пациенту уверенность в своих силах, успешном лечении, возможность перехода к привычному расширенному рациону. Положительный настрой помогает в выздоровлении.