

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как выглядит день человека, ведущего здоровую жизнь?

Часто слышу о том, что один из главных принципов ЗОЖ — правильное питание. Не могли бы вы привести пример — как может выглядеть такой рацион, сколько раз в день нужно есть и т. д.

Спасибо.

Ольга

Отвечает **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина:**

- Первое: утром после подъема выпейте стакан воды комнатной температуры. Второе: завтрак обязателен, и он должен быть плотным. Его должно хватить до следующего приема пищи. На обед — обязательно суп. Если вы хотите быть стройным и здоровым, то полюбите супы. Суп – это тот продукт, который будет препятствовать ожирению.

В целом обед должен быть полноценным, содержать белки и жиры. А вот ужин не должен быть таким же плотным, как завтрак и обед. И обязательно ужинайте не менее, чем за 3 часа до отхода ко сну. Кстати, известно, что вещества, которые препятствуют набору веса во сне, синтезируются в основном в первую половину ночи. Поэтому идеально было бы ложиться спать часов в 10 - 11. И спать нужно не менее 7 часов, самый минимум — 6 часов.

В ТЕМУ

И добавьте воды

- Человеку, который хочет снизить массу тела, очень важно потреблять достаточное количество жидкости, - отмечает **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - Есть пищевая пирамида, а есть - питьевая пирамида. Не все знают, что больше всего нужно пить чистой воды без примесей. Меньше по количеству - чая и кофе. Дальше идет молоко невысокой жирности, затем — свежавыжатые фруктовые соки. Потребление напитков с подсластителями (в том числе сладкие газированные напитки) нужно свести к минимуму, а лучше от них отказаться совсем.

Уже доказано, что одна из главных причин пандемии ожирения во всем мире и в нашей стране - как раз сладкие напитки. Их потребление за последние годы

выросло в десятки и сотни раз. И в первую очередь они наносят огромный вред детскому здоровью – посмотрите, как растет ожирение у детей и подростков. При этом принципы здорового питания должны закладываться в семье, это играет решающую роль. Поэтому родителям важно отказаться от использования сладких напитков, конфет и выпечки в качестве мер поощрения для своих детей. Помните, что награждая своего ребенка сладостями, вы формируете у него тип поведения, который в дальнейшей жизни с большой вероятностью приведет к возникновению ожирения и сопутствующих ему тяжелых заболеваний.

Как вычислить безопасную норму сладкого и соленого в ежедневном меню?

Меня постоянно «тянет на сладенькое»: то печеньку, то варенье, то конфетку или шоколадку обязательно съедаю несколько раз в день. Уже даже проверилась на «сахар», но все анализы в норме. Чувствую, надо как-то ограничить сладкое, а как зайду в магазин – обязательно что-нибудь куплю. В общем, постоянно из-за этого нервничаю, но, может, и нет ничего критичного в том, чтобы быть сладкоежкой?»

Елена.

Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:

- Сахар сам по себе не является токсичным или вредным, его негативное влияние проявляется в избыточном, чрезмерном употреблении. Важно понимать, что сладкое – это не еда, а деликатес, десерт. Как это ни парадоксально, удовольствие от сладкого зависит не от количества съеденного, а от времени его пребывания в ротовой полости: все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе и желудке, а во рту, и чем медленнее мы будем съедать порцию сладкого, тем меньше калорий и энергии нам хватит. Чтобы не отказывать себе в удовольствии, попробуйте перейти на канапе, маленькие порции. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. И еще имейте в виду, что биохимические процессы в организме таковы, что он сам может синтезировать глюкозу – необязательно постоянно есть шоколад для поднятия настроения и работоспособности. Кстати, для профилактики зависимости от сладкого у детей, старайтесь не идти у них на поводу и не покупать регулярно шоколадки и сладкие соки.

Мои родители-пенсионеры постоянно пересаливают всю еду – и пока готовят, и за столом: салаты, картошку, мясо. Пытаюсь объяснить, что это

вредно для здоровья, но они говорят, что иначе «не чувствуют вкуса». Может, им правда не хватает соли в организме? Что посоветуете?

Владимир.

Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

- После 35 лет надо быть особенно внимательным к приему соли. Если после употребления соленой пищи наутро, например, у ваших родителей проявляется отечность в области лица, на пальцах и руках – это повод забеспокоиться. Эти признаки говорят о том, что организм плохо справляется с избыточным поступлением соли, и высока вероятность, что такое питание спровоцирует развитие артериальной гипертензии. В качестве альтернативы попробуйте им предложить добавлять в блюда немного перца или пряные травы и лимон.