

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.

Содержание:

- [Что такое гигиена питания?](#)
- [Простые правила гигиены питания](#)

С детства нам рассказывают, как надо правильно питаться. В СМИ постоянно освещают те или причины развития заболеваний пищеварения. Как систематизировать все эти знания?!

Что такое гигиена питания?

Гигиена питания изучает влияние пищи на здоровье и самочувствие человека, на особенности хранения и приготовления продуктов. Возможно вы захотите меня поправить и сказать, что это нутрициология, но нет. Нутрициология – это всего лишь небольшой раздел этой важной науки.

По-другому гигиену питания называют трофогигиена (от греческих слов «trophe» - пища, питание и «hygienos» - здоровый). Она позволяет нам понять насколько полезен / вреден тот или иной компонент пищи, в каком количестве он нам необходим, и как правильно его необходимо приготовить, чтобы он сохранил все полезные свойства.

Оказывается, за нас уже все придумали и надо всего лишь следовать этим правилам, чтобы существенно улучшить свое качество жизни!

Предлагаю перейти к их подробному изучению:

Простые правила гигиены питания

Мойте руки перед едой!

Мы все его помним из детства, но всегда ли мы его соблюдаем. Очень важно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, так как на руках скапливается множество бактерий и вирусов, которые могут вызвать различные инфекционные заболевания.

Тщательно мойте овощи и фрукты, даже если они из вашего сада.



Основательно пережевывайте пищу, медленно наслаждаясь каждым кусочком в спокойной атмосфере.

Еще в середине 19 века Горацио Флетчер открыл формулу здоровья и долголетия: *«Каждый кусок пищи следует пережевывать по 32 раза и даже больше»*. Это позволило Флетчеру и его пациентам без труда избавиться от лишних килограммов и восстановить работу ЖКТ, ведь им

требовалось гораздо меньше пищи для насыщения.

Старайтесь за трапезой не отвлекаться на разговоры, чтение или гаджеты. Помните пословицу: **«когда я ем, я глух и нем!»**. Дело в том, что во время еды рецепторы нёба и языка посылают в мозг импульсы, чтобы желудочно-кишечный тракт извлек из этой пищи максимальную пользу.

Употребляйте термически обработанную пищу.

Это правило относится к мясу, рыбе, морепродуктам и грибам.

Отдавайте предпочтение таким способам приготовления, как тушение, запекание, варка, приготовление на пару.

Контролируйте калорийность рациона.

Сегодня существует множество удобных приложений, которые без труда позволят вам рассчитать количество необходимых калорий, в зависимости от ваших энергозатрат. Следите за размером порций и частотой употребления пищи.

Старайтесь принимать пищу в одно и тоже время

Прием еды в одно и тоже время подготавливает ваши желудочные соки к перевариванию пищи. Этот несложный прием позволит надолго сохранить здоровое пищеварение и избежать появления язвы в будущем.

Соблюдайте водный баланс

Мы все помним из курса биологии, что общее содержание жидкости в организме взрослого человека составляет 60-65% от его массы. Все наши химические процессы в организме протекают в присутствии этого уникального растворителя. Вода участвует в жировом, углеводном и тепловых обменах. Без нее невозможен акт дыхания, так как именно в воде растворяются кислород и углекислый газ.

Дефицит воды может приводит к обезвоживанию, уменьшению объема циркулирующей крови, кислородному голоданию. Все это представляет угрожающие состояния для нашего организма. Сколько же нам необходимо воды ежедневно?

*Суточная норма воды в прохладное время года составляет 30мл*1кг массы тела, в жаркое время года эта норма увеличивается до 50мл*1 кг массы тела. Пить следует небольшими порциями (150-200 мл) в течение суток. Отдавайте предпочтение воде комфортной (комнатной) температуры.*



Будьте внимательны с количеством выпиваемой жидкости при таких состояниях, как:

- Гипертоническая болезнь, так как могут быть осложнения со стороны сердечно – сосудистой системы и функции почек
- При диабете - особенно в теплое время года.

Нарушение углеводного обмена влияют на функцию потоотделения- в результате может происходить обезвоживание, влекущее за собой бесконтрольное повышение сахара крови и увеличение скорости всасывания введенного инсулина.

- При беременности. Отдавайте предпочтение минеральной негазированной воде без добавок.
- При повышенной кислотности желательно. Следуйте рекомендациям лечащего врача – гастроэнтеролога.

Помните, что кофе и чай с сахаром, сладкие газированные напитки и пакетированные соки не являются источниками восполнения водного баланса. Алкоголь и кофеин содержащие жидкости, наоборот, усиливают обезвоживание.

Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.

Не допускайте употребление в пищу продуктов с истекшими датами использования или хранящиеся не соответствующим образом.

Держите в чистоте кухонный инвентарь и места хранения продуктов.

После приготовления пищи тщательно мойте разделочные доски, ножи, используемую посуду, кухонные комбайны, мясорубки. Особенно если вы готовите из сырых белковых продуктов (сырая рыба, сырое мясо, морепродукты).

Держите в чистоте места хранения продуктов, соблюдая «товарное соседство». Не допускайте процессов гниения и появления неприятных запахов.

Не накапливайте мусор.

Утилизируйте пищевые отходы как можно раньше, не допуская процессов разложения.

Соблюдайте сочетаемость продуктов

Одним из главных залогов нормализации работы желудочно- кишечного тракта является правильная комбинация поступающих макро- и микроэлементов.

Не следует сочетать в одном приеме:

- Белки + белки
Не кушайте за один прием пищи больше одного вида белка. Для переваривания разных видов белка требуется желудочный сок разной кислотности, поэтому при одновременном переваривании один из компонентов будет страдать.

- Белки + углеводы (сахара)
Усвоение углеводов происходит в ротовой полости и тонком кишечнике, желудок является «транзитной зоной» для сахаров, так как для их расщепления требуется щелочная среда. Для переваривания белков – желудок, наоборот, усиливает кислотность сока, не позволяя пищи проходить дальше. Таким образом, одновременный их прием приводит к брожению.
- Белки + жиры
Жиры, особенно насыщенные, снижают выработку желудочного сока отодвигая процесс переваривания белка и вызывая гнилостные изменения. Старайтесь не сочетать жиры с белками.

Представляю вашему вниманию схему оптимального сочетания продуктов питания по Шелтону.



Вкусные и полезные сочетания:

- Авокадо и шпинат + томаты + оливковое масло – полезные жиры способствуют усвоению каротиноидов в несколько раз
- Зеленый (или белый чай) с лимоном – [витамин С](#) усиливает усвоение катехинов, содержащихся в чае и отвечающих за крепкий иммунитет и долголетие.
- Мясо, замаринованное с розмарином – эта пряность является ценным источником природных антиоксидантов, снижающая образованию КПГ (конечных продуктов горения) в процессе жарки и запекания.

Соблюдайте все эти несложные советы, познавайте новые грани науки - гигиена питания и у вас всегда будет здоровое пищеварение и слаженная работа органов желудочно - кишечного тракта.

Пронина Олеся Евгеньевна. Врач-эндокринолог, диетолог, гинеколог. Врач превентивной медицины.

Член ассоциации интегральной превентивной и антивозрастной медицины. Образование: РГМУ им. Н.И. Пирогова, гинекология – ФГБУ НМИЦ акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В.И. Кулакова, эндокринология – ФГБУ НМИЦ эндокринологии, диетология клинической нутрициологии и диетологии ФНМО МИ РУДН.