**Здоровое питание**

Жизнь не стоит на месте, все меняется, в том числе и наше представление о здоровом питании. И если посмотреть статистику, то однозначно, наше представление меняется не в лучшую сторону. По данным социологических исследований, в Беларуси в 2015 году лишний вес был у 43,6% мужчин старше 20 лет и 30,7% женщин этого возраста. Ожирение - у 18,4% мужчин и 27% женщин. Проблемы с весом в нашей стране отметили у 15,2% детей.

За 35 лет пополнела и набирала вес наша нация постепенно: в 1980 году лишний вес был у 38,5% взрослых мужчин и 30,5% женщин, от ожирения страдали 12% мужчин и 21,5% женщин. Дети раньше тоже были стройнее - только у 10,7% наблюдался лишний вес или ожирение.

Мы стали чаще умирать по причинам, связанным с высоким индексом массы тела - отношения массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах (ИМТ 25 и более - избыточный вес, 30 и более – ожирение, норма от 18,5 до 25). В 1990 году для Беларуси этот показатель составлял 149 смертей на сто тысяч человек для мужчин и 114,9 для женщин. В 2015 году показатель вырос до 199,3 и 113,5 соответственно.

В настоящее время Беларусь по лишнему весу и ожирению, которыми страдает 61,2 % населения, занимает 34 место в мире. Если соотнести эти цифры не с общим количеством населения, а с численностью трудоспособных жителей Беларуси (4,4-4,7 миллиона человек), то цифры и правда настораживают. Проблема усугубляется тем, что увеличивается количество детей, страдающих ожирением - почти каждый четвертый ребенок.

Количество заболеваний, вызванных избытком массы тела, в Беларуси постоянно растет, что негативно сказывается на производительности труда и эффективности экономики. При избыточной массе тела дополнительную нагрузку испытывают все органы и системы. По данным ВОЗ, ожирение ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям (болезни сердца и инсульту), диабету, нарушению опорно-двигательной системы и некоторым онкологическим заболеваниям (в том числе рак эндометрия, молочной железы, яичников, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки), снижению уровня когнитивных способностей (скорости мыслительных процессов), падению IQ вследствие оттока крови от мозга к излишней жировой массе тела. Чем выше ИМТ, тем больше риск этих заболеваний.

Существует несколько причин набора лишнего веса: переориентация населения на потребление дешевых продуктов с высокой энергетической плотностью и большим содержанием жиров, соли (в рационе белорусов количество соли в день составляет десять граммов - в два раза больше нормы ВОЗ); резкое снижение физической активности из-за преобладания личного автотранспорта и также сидячего характера многих видов деятельности; изменение отношения людей к своему избыточному весу - теперь это воспринимается как норма без каких-либо негативных последствий, в результате человек отказывается делать усилия над собой - менять свой рацион питания, образ жизни, нести ответственность за состояние своего здоровья, предупреждать риски развития многих заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Прибегнуть к любому усилию над собой всегда трудно и выбор падает на минимальные - устроить разгрузочный день, «посидеть» несколько дней на диете, а затем вернуться к привычной жизни. Но есть маленькие хитрости большого рациона питания, которые помогут радоваться жизни, забыть о муках бесконечных диет и грустных размышлениях о нездоровом аппетите и полном отсутствии силы воли.

1) Употреблять продукты, которые подверглись наименьшей обработке – это беспроигрышный вариант в здоровом питании. При переработке к продуктам добавляют консерванты, стабилизаторы, усилители вкуса, соль, сахар. И что же остается от натуральности продукта? Ожирение, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Завести для себя правило – выбирать те продукты, которые подверглись меньшей обработке: цельные молочные продукты, яйца, органические жиры (натуральное мясо, авокадо, орехи, нерафинированные растительные масла) вместо продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов глубокой заморозки. Потребуется больше времени на приготовление, но и пользы будет больше.

2) Не считать калории! Если в меню станет больше натуральных продуктов, то организм сам перестроится на рациональное и сбалансированное питание – чем меньше мозг получает сахара и всяких Е-добавок из переработанных продуктов, тем меньше он думает о еде и дает простор для творчества организму.

3) Забыть о диетах. Все диеты – это не кратковременный эпизод, а долгосрочный, в котором обязательное условие - отказ от одних продуктов и употребление других, определенных продуктов. Никто не в состоянии это выдержать и обязательно наступит срыв с прибавкой новых килограммов и очередных разочарований. Дать себе шанс стать здоровыми и выработать систему здорового питания именно для того образа жизни, которого безболезненно можно придерживаться всю оставшуюся жизнь.

4) Включить в меню больше белка! Белок – это строительный материал для всего живого и ведь именно поэтому во многих диетах рекомендуют увеличить количество белка, уменьшив углеводы и жиры. Теперь понятно, как важен белок для организма? Но белок необходим полноценный (молочные продукты, мясо, яйца, рыба, бобовые, орехи) и минимум в 3-х приемах пищи в день.

5) Дать зеленый свет жирам! Но не всем подряд, а полезным – Омега -3 и Омега - 6 жирным кислотам. Это незаменимые жирные кислоты, в организме они не вырабатываются, но очень нужны ему. Содержатся они в жирных сортах морской рыбы, льняном масле, орехах, яйцах.

6) Отдать предпочтение натуральным продуктам! Совершая покупки в магазине, не полениться изучить состав продукта, и чем длиннее список и непонятнее слова в нем, тем опаснее продукт. Срок хранения, или реализации, тоже имеет значение – чем он меньше, тем натуральнее продукт.

7) Есть для того, чтобы жить! Споров о режиме питания ведется много: кто за частые приемы пищи маленькими порциями, кто за 3-х или даже 5-ти разовое питание. Но в основу режима питания должно быть положено одно правило – есть только тогда, когда голоден! Запомнить: не тогда, когда нагулян зверский аппетит и можно легко съесть все, что попалось под руку, а тогда, когда появляются первые признаки голода.

8) Не боятся делать исключения! Правила здорового питания на то и правила, чтобы из них были исключения в виде сладостей, копченостей и прочих деликатесов. Запомнить: сладости – для радости, как и прочие кулинарные изыски. Можно съесть за раз пяток пирожных, даже не запомнив их вкуса. А можно, смакуя каждый кусочек, доставить себе удовольствие «просто потому, что хочется»! Не стоит лишать себя этого праздника, но и не превращайте его в каждодневные «радости жизни». Ведь наше «могу» не всегда совпадает с «хочу» нашего организма.

Как видим, не так уж и сложно сделать жизнь здоровой, а от еды получать удовольствие вместо лишних килограмм.

Не бойтесь начать День здорового питания 15 августа со здоровых перемен в своем рационе!