



# РАДОСТЬ ЖИЗНИ – В ДВИЖЕНИИ



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ



**Андрей КАРЛОВ,**  
министр  
здравоохранения  
Свердловской области

« Все мечтают жить долго и счастливо. И хотя понятие о счастье у каждого человека свое, мы, медики, единодушны в том, что залогом исполнения этого желания являются крепкое здоровье и хорошее самочувствие. Ведь долголетие радует, когда мы можем наслаждаться им, сохраняя бодрость в любом возрасте. Именно такая задача лежит в основе нового национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», а одним из ключевых инструментов его реализации является федеральный проект «Здоровье для каждого». Это комплекс мер, направленных на осознанный выбор здорового образа жизни. Здесь одинаково важны сбалансированное питание, физические нагрузки, отказ от вредных привычек, которые, поверьте, никого не привели к активному долголетию, а также позитивный взгляд на мир. Да, ЗОЖ не подарит вам вечную молодость, но ресурсное состояние на пике зрелости и уверенность в своих силах на пороге золотой осени жизни, согласитесь, гораздо важнее.

## Наука есть

Правильное питание способствует активному долголетию

Татьяна БУРОВА

Мы наконец-то вышли из длинной череды праздников, которые сопровождалась застольями. Пора сытно выдохнуть и постараться заглазить ущерб, причиненный организму вкусной и обильной, но не очень полезной едой. О том, как перейти от сложносочиненных салатов, гуся с яблоками, тортиков к здоровой пище, как правильно питаться, чтобы избежать лишнего веса и сопутствующих ему заболеваний, журналист «Облгазеты» побеседовал с главным внештатным специалистом-диетологом министерства здравоохранения Свердловской области Ириной БОРОДИНОЙ.

Справедливости ради стоит отметить, что уже давно многие наши соотечественники отказались от идеи проводить новогодние каникулы в лени и чревоугодии. Многие уже дав-

но научились готовить к праздничному столу вполне себе полезные блюда и чередовать застолья с активным отдыхом на свежем воздухе, походами в спортзал, бассейн. Но если все же вы позволили себе излишества в еде, объявлять голодовку, садиться на жесткую диету, по словам специалиста, не стоит.

– Можно, к примеру, вместо ужина выпить стакан кефира или начать постепенно переходить на более легкие блюда: салаты, заправленные не майонезом, а нежирной сметаной или растительным маслом, вареное или тушеное, а не жареное мясо, рыбу, – советует Ирина Бородина. – Можно ввести разгрузочные дни, если они не доставляют дискомфорта. В общем, нужно выбрать вариант, который подходит именно вам, легко переносится организмом.

Так называемые «пищевые качели» – постоянный переход от переядания к недоеданию, от высококалорийной к низкокалорийной еде – вредны для организма. А полезна для него привычка к правильному питанию, кото-

рую желательно выработать с детства и следовать ей на протяжении всей жизни.

– Пищевые привычки формируются с ранних лет, и важно, чтобы родители приучали ребенка питаться правильно, есть супы, овощи, рыбу, мясо, а не бутерброды и сладости, чтобы в период гормональной перестройки сын или дочка ради корректировки массы тела не устраивали «голодовки», – подчеркивает Ирина Бородина.

Важно помнить, что еда предназначена не только для утоления голода, но и для насыщения организма полезными веществами. И значение правильного питания для здоровья и активного долголетия трудно переоценить. Это понятие включает в себя не только предпочтение полезных продуктов и ограничение вредных (такое деление достаточно условно), но и режим приема пищи, способ ее приготовления, баланс белков, жиров, углеводов, микроэлементов.

– В первую очередь рекомендуется

снизить количество продуктов глубокой промышленной переработки и увеличить употребление максимально приближенных к натуральным, без обилия различных добавок, – объясняет Ирина Бородина. – То есть отдавать предпочтение не колбасам, скажем, а мясу – и лучше тушеному, вареному. Для перекуса выбирать яблоко, а не протеиновый батончик. И торт лучше не покупать, а самим приготовить, используя опять же не сахар, а мед, не кондитерский жир, а йогурт, фрукты и ягоды.

По словам Ирины Бородиной, во всем мире набирает популярность палеодита – принцип питания, который подразумевает употребление только натуральных продуктов при их минимальной обработке, а также самостоятельное приготовление пищи. Однако и тут нужно избегать крайностей. Этот вид диеты исключает из рациона цельнозерновые крупы, бобовые, молочные продукты и растительные масла, а это приводит к дефициту витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Продолжение на стр. IV →