

Наука есть

← Начало на стр. III

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Нашему организму необходимы белки животного и растительного происхождения, полезные жиры и сложные углеводы, а также клетчатка.

Идеальным источником животного белка и жиров являются яйца, творог, сыры, рыба, мясо, а растительного – крупы, бобовые культуры, растительные масла. Клетчаткой богаты овощи и фрукты.

Из способов приготовления пищи предпочтение следует отдавать варке, тушению, запеканию, приготовлению на пару. Гриль полезнее, чем жарка на масле, а тем более во фритюре.

Режим питания тоже играет важную роль. Общие правила таковы: не пренебрегать завтраком, есть не реже трех-четырех раз в день, последний прием пищи – за три-четыре часа до сна.

Еще один принцип правильного питания – объем пищи, ее калорийность должны соответствовать энергетическим затратам человека. А они зависят от вида трудовой деятельности и от возраста: образно выражаясь, офисному работнику полезна более легкая пища, чем, скажем, строителю, а пожилому – чем молодому.

С возрастом обменные процессы замедляются, физическая активность снижается, а некоторые люди по привычке продолжают есть столько же, сколько и в молодости, – говорит Ирина Бородина. – Это неизбежно приводит к лишнему весу и, как следствие, к диабету, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Пожилым людям, по словам эксперта, очень важно хотя бы два раза в неделю есть жирную рыбу, которая содержит достаточное количество омега-3 жирных кислот. Полезно употреблять льняное масло и каши с семенами льна. Обязательно включать в рацион отруби, бобовые культуры, крупы, содержащие не только большое количество клетчатки, но и витамины группы В.

Ирина Бородина подчеркивает, что пожилым людям нужно ограничить употребление сахара и соли. Причем важно иметь в виду, что сахар и соль используются при приготовлении хлеба, йогуртов, сыра, колбас, и это надо учитывать, чтобы не превысить разрешенную к употреблению норму.

Еда нас не только питает, но и доставляет удовольствие. Поэтому иногда можно отступить от строгих правил и позволить себе что-нибудь «вредное» – бокал вина, жареный бифштекс, бургер, пирожное. Но именно иногда и в небольших количествах. Ешьте на здоровье, а не во вред.

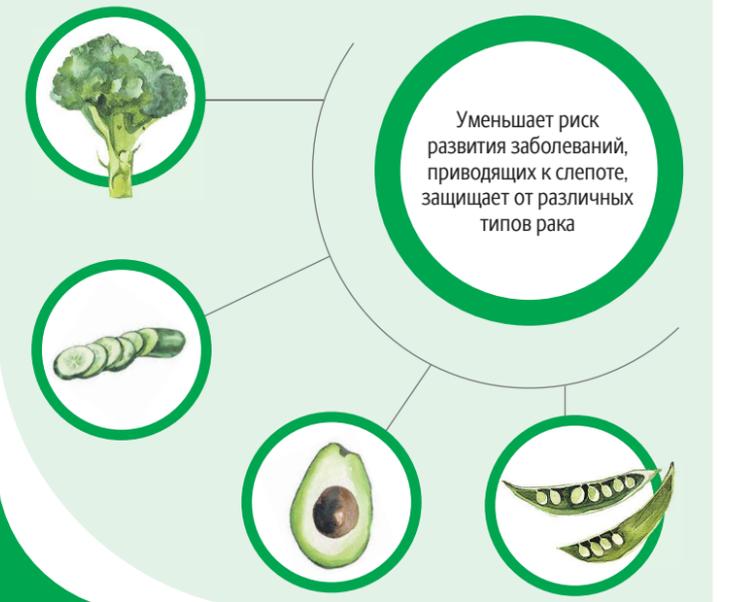
ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ



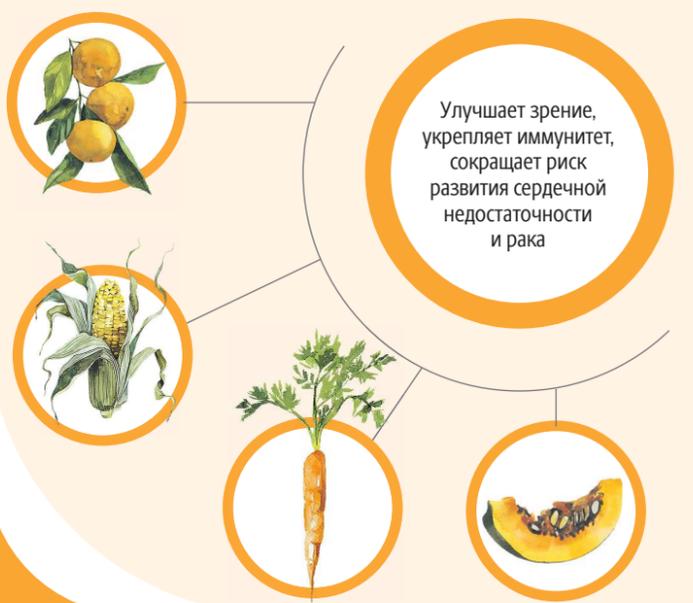
ФОРМУЛА ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ



ХЛОРОФИЛЛ (ЗЕЛЕНЬ)



БЕТА-КАРОТИН (ОРАНЖЕВЫЙ, ЖЕЛТЫЙ)



ЛИКОПИН (КРАСНЫЙ)

