



Лекция 7

КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Петя Христова

Без храна, вода и въздух организмите не могат да съществуват. Още в древността Хипократ е казал: "Вашата храна може да бъде отрова, но и лекарство." Освен, че е нужно да се храним, важното е да се храним здравословно, съчетавайки хранене с движение и природосъобразен начин на живот.

Храната, освен, че има задачата да задоволява нуждите на организма от енергия и градивни вещества, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести е и фактор, който влияе върху продължителността на живота. Затова най-важното е не просто да се храним, а как и с какво се храним.

Как да сме сигурни, че се храним здравословно?

■ Забравете заведенията за бързо хранене – предлаганите там хамбургери, понички, пържено пиле, дюнери и т. н. са абсолютен антоним на правилното хранене. Пържените храни както и маргарина съдържат т. нар. транс – мазнини, които организмът не може да преработва и трябва да се избягват.

■ Заменете соковете от кутии и газирани напитки, пийте вода. Тя трябва да се пие 30 минути преди и след хранене. Приема на течности по време на ядене води до разреждане на стомашните сокове и храната не може да се разгради добре в стомаха. Тогава тя ферментира в червата, не се усвоява добре и това води до подуване, газове и причинява болести. Полезно е да се пие вода сутрин на гладно. Това помага за пречистването на организма и за добро храносмилане. Дневният прием на вода е индивидуален и се определя от теглото – по 25 – 30 ml на килограм

■ Забравете за полуфабрикатите, готовите, пакетирани храни и дълготрайните продукти – консервантите, оцветителите и подсилвателите на вкуса, които се използват при тях, са изключително вредни за организма и причиняват редица заболявания. Яжте домашно приготвена храна!

■ Ограничете приема на рафинирана (бялата) захар и избягвайте изкуствените подсладители. Множество изследвания алармират за огромните рискове за здравето при редовната консумация например на аспартам.



■ На всяко хранене поне 51 % трябва да е разнообразна, сурова и свежа храна. При термична обработка голяма част от витамините и минералите се унищожават.

■ Яжте разнообразна, сезонна храна. Тя е не само по-евтина, но и съдържа точно това, от което се нуждае организма в дадения сезон. Яжте плодовете отделно – най-добре 30 минути преди основното хранене

■ Хранете се редовно, на спокойствие и дъвчете добре. За да се усвои пълноценно храната, тя трябва да е добре раздробена. Освен това храносмилането започва още в устната кухина, затова е важно да се дъвчи продължително.

■ При постоянен „вълчи“ глад приемайте повече ненаситени мазнини. Непрестанна нужда да се храним изпитваме, когато тялото ни не си набавя нужните хранителни вещества. Пародоксално е, но наднорменото тегло може да се разглежда като симптом на недोхранване – липса на съществени хранителни вещества. В тази светлина и диетите, при които се избягват мазнините могат да са много опасни – липсата на здравословните за тялото мазнини могат да доведат до нестихващ апетит и съответно напълняване, недостиг на енергия, проблеми с щитовидната жлеза, кръвната захар и много други. Самото понятие мазнини е пекалено обобщаващо тъй като има различни видове мазнини, които могат да са от вредни до съществени за организма. Трябва да се избягват т. нар. транс – мазнини, които се съдържат в маргарина и пържените храни. Умерено трябва да се консумират наситените (животинските) мазнини. Най-полезни са ненаситените мазнини – тези в рибата, суровите ядки и семена, в авокадото, студено пресованите масла и др.

■ Излизайте на слънце всеки ден и спортувайте често. Важният за тялото ни витамин Д3 се произвежда от организма ни с помощта на слънчевата светлина. Неговата липса води до депресия и редица други заболявания. Движението е също толкова важно, колкото и здравословната храна. Стремете се да спортувате поне 3 пъти седмично.

Храната е от първостепенно значение за нашето здраве. След въздуха и водата именно тя е другият основен фактор за живот. Всяка храна има различни качества, химичен състав и въздействие върху човешкия организъм. Чрез набавяне на необходимите дневни дози хранителни вещества даваме възможност на нашия организъм да функционира нормално. Поради този факт е от голямо значение с каква храна ще изберем да се



храним, по какъв начин ще я приготвим, с какво бихме я комбинирали и не на последно място какви количества бихме консумирали. В основата на всеки здравословен режим на хранене стои правилното комбиниране и приготвяне на храните. Ако се храним според природните закони, ще се чувстваме жизнени, спокойни и щастливи. **Здравословното хранене е само един от елементите на цялостния комплекс, наречен здравословен начин на живот.**

За да бъдем здрави, се нуждаем от повече от 40 хранителни вещества, които не се образуват от други хранителни вещества в организма, а могат да се получат само от храната. Тези незаменими хранителни вещества включват 9 аминокиселини, които се съдържат в белтъците, някои мастни киселини, съдържащи се главно в растителните мазнини, витамините и минералните вещества. Храните доставят също веществата, източници на енергия за организма - белтъци, въглехидрати и мазнини. Храните, особено тези от растителен произход, са богати източници и на биологично активни съединения, които не са хранителни вещества, но оказват влияние върху здравето на човека.

Важно е да знаем, че няма идеална храна. Никой хранителен продукт или хранителна група не включват всички хранителни вещества в количества, които са необходими за организма. Плодовете и зеленчуците са богати на витамин С, каротин, на витаминна фолиева киселина, на някои минерални вещества и влакнени. Всички плодове и зеленчуци са изградени главно от въглехидрати и съдържат голямо количество вода. Растителните белтъци за разлика от животинските са бедни на някои незаменими аминокиселини, поради което се наричат непълноценни. Комбинирането на бобови и зърнени храни компенсират недостатъчното количество на различните аминокиселини в тях и прави растителния белтък пълноценен. Млякото е източник на пълноценен белтък, съдържащ незаменимите аминокиселини, лесно усвоим калций, витамин В2 и витамин А. Месото птиците и рибата са богати на белтък, витамини от В група, желязо и цинк. Бобовите храни и ядките са основен източник на растителни белтъци, богати са на витамини от В групата и се считат за растителна алтернатива на месото и месните продукти, тъй като са богати на белтъци. Витамин В12, обаче се съдържа само в животинските продукти.

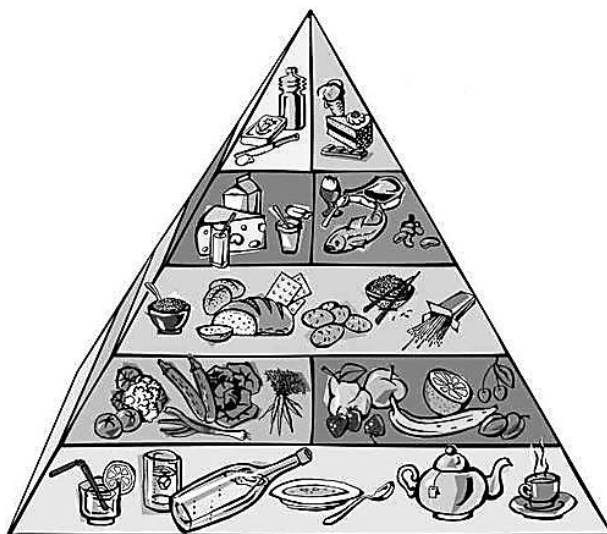
Физиологична функции на водата



Трябва да поддържаме тялото си оптимално хидратирано. Приблизително 70% от общото телесно тегло са съставени от вода. Този процент не е константа и може да варира между различните хора, спрямо телесния състав, който имат. Някои от **функциите и ролите** на водата в човешкия организъм са: транспортна функция; роля на катализатор при различни химични реакции; лубрикант на ставите; регулатор на телесната температура; защитна функция, предпазвайки вътрешните органи; източник на минерали. **Фактори**, влияещи на наличността на вода в организма. За нормалното функциониране на тялото е важно да се поддържа баланс на течностите – приетите такива да са равни на изразходваните. Средно тялото на здрав възрастен човек губи около 1500 мл вода на ден чрез физиологичните процеси, като тази загуба се увеличава при: физическо натоварване; топло/горещо време; ниска влажност на въздуха; голяма надморска височина; прекомерна консумация на напитки, съдържащи кофеин и алкохол.

Хранителна пирамида

Хранителната пирамида е оптималният модел за правилно хранене, който има голямо влияние върху здравословния начин на живот. Много важно е планирането. Ако до момента сме изградили дадени навици относно начина, по който се храним (и това включва вид на храната, която поемаме, кога я поемаме и по колко пъти на ден я поемаме), то би било много трудно да ги променим ако не започнем да планираме. Хранителните пирамиди са един от инструментите, които ни помагат да направим тази първа крачка към здравословното хранене – те ни показват как да приготвяме ястията си балансирано, по колко пъти на ден да се храним, както и напомнят, че активния начин на живот е важна част от всеки режим или диета.



Върха на хранителната пирамида заемат мазнините и сладките продукти, които трябва да се консумират най-малко. Препоръчително е разпределяне на храненията на 5 порции дневно или най-малко 3. Разбира се, освен диетата, важна е и физическата активност, която е основа за добро здраве и самочуствие.

Защо трябва да използваме препоръчителните хранителни пирамиди? Ограниченото хранене води до намаляване на телесната маса, спиране на растежа и отслабване. Прекалената консумация на храна с висока енергийна стойност, води до затлъстяване и допринася за развитието на болести.

➤ За да намалите риска от хронични заболявания, като диабет, високо кръвно налягане, склероза, чиято причина са неправилното хранене и заседналият начин на живот.

➤ За да доставите хранителни вещества на организма, в необходимите в количества и пропорции, отговарящи на неговите нужди, тоест подбрани за възрастта, пола, здравословното състояние, нивото на физическа активност и вида извършвана дейност.

➤ За да доставите енергия с храната, в количества, строго подбрани според нуждите на организма. Липсата на енергия човек чувства под формата на чувство на глад и намалена физическа активност.

Как да се храним здравословно? За повечето хора, които нямат хранителни алергии, това може да случи като се наблегне на следните храни:

- чисти меса– източници главно на протеин;



- риба (като сьомга, пъстърва, херинга) – източници главно на протеин, ненаситени и омега 3 мазнини;
- разнообразие от зеленчуци – източници на фибри, витамини и минерали;
- пълнозърнести храни (като овесени ядки, кафяв ориз и див ориз, киноа) – източници главно на комплексни въглехидрати, витамини и минерали;
- сурови ядки и семена (бадеми, лешници, фъстъци и лен, слънчоглед, елда) – източници главно на мазнини, витамини и минерали;
- растителен протеин (като боб и леща) – източници главно на сложни въглехидрати, фибри и протеин;
- плодове – източници главно на фибри, витамини и минерали;
- млечни продукти – източници на витамини, минерали и балансирано количество протеин, въглехидрат и мазнини.

Една от многобройните ползи на непреработените храни е, че доставяйки различни по вид макро и микронутриенти (витамини и минерали) се забавя покачването на кръвната захар (редовно повишаване на кръвна захар, от своя страна, се свързва със складиране на мазнини и покачване на излишно тегло, бърз спад на енергия и тонус след хранене, риск от болести като диабет и др.).

Препоръки:

- Преценете енергийната стойност на менюто си. Калорийността на менюто и енергийната му ценност са изключително важни. Точно съставеното меню ще ви осигури необходимата доза енергия за деня.
- Осигурете си прием на разнообразна храна. Балансираното хранене е това, в което точно се съчетават всички необходими за вашия организъм вещества: протеини, мазнини, въглехидрати, фибри, витамини и минерали.
- Прибавете в менюто повече витамини и въглехидрати. Това са вещества, които са ключови за нормалното развитие на човешкия организъм. Въглехидратите зареждат тялото ни с тонус, енергия и добро настроение. Имайте предвид дневната норма на полезните вещества.
- Въведете оптимален режим на хранене. Нека не забравяме, че е по-добре хранителният ни прием да бъде по-чест, но в по-малки порции. По този начин тялото ни постоянно ще получава допълнителна енергия, което би довело до постоянно чувство за ситост.



➤ Изберете правилен начин на готвене. Сведете до минимум пърженето и се опитайте предимно да печете, варите и задушавате продуктите.

➤ Изключете от менюто вредните храни. Газирани напитки, чипс, колбаси, тестени изделия и сладкиши са една част от т.нар. вредни храни, чийто прием може да доведе до проблеми с обмяната на веществата, наднормено тегло и много други.