

Рецепты сбалансированной
нутрициологии от профессионалов



«Это факт 2023» – конкурс
нон-фикшн произведений

победитель

Литрес

ТАЙНЫ ВКУСНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Вячеслав Пигарев

Вячеслав Пигарев

Тайны вкусного долголетия. Рецепты сбалансированной нутрициологии от профессионалов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69791431
SelfPub; 2024*

Аннотация

Книга "Тайны вкусного долголетия: Рецепты сбалансированной нутрициологии от профессионалов" приглашает вас в увлекательное путешествие в мир здорового питания. Здесь вы найдете не только вкусные и полезные рецепты, разработанные экспертами в области нутрициологии, но и узнаете о важности сбалансированного рациона для долголетия и благополучия. Эта книга предоставляет ключи к здоровому старению и жизни, полной энергии, и поможет вам достичь гармонии в питании и жизни в целом. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Основы Сбалансированной Нутрициологии	7
Глава 2: Ключевые Принципы Сбалансированной Нутрициологии	21
Глава 3: Исследования и Наука. За Сбалансированной Нутрициологией	35
Глава 4: Рацион для Различных Возрастных Групп	60
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Вячеслав Пигарев

Тайны вкусного долголетия. Рецепты сбалансированной нутрициологии от профессионалов

Введение

Здоровье и долголетие – это сокровища, которые мы можем создать сами, начиная с каждого приема пищи. Добро пожаловать в книгу "Тайны вкусного долголетия: Рецепты сбалансированной нутрициологии от профессионалов". Эта книга – ваш надежный гид в мире здоровья и радости, который начинается с тарелки.

Сбалансированное питание – не просто модное слово, это фундамент нашего благополучия. Оно поддерживает наше физическое и психическое здоровье, дарит нам энергию и радость жизни, а также способствует долголетию. Однако, как создать такой рацион в мире, где каждый день нас окру-

жают соблазны быстрого питания, обильных ужинов и соблазнительных сладостей?

Мы пригласили вас в это увлекательное путешествие к здоровью и вкусу. Здесь вы найдете не только рецепты, которые порадуют ваш вкусовой бумажник, но и научные знания, которые подкрепят ваш выбор. Мы собрали для вас лучшие практики и рецепты от профессионалов в области нутрициологии и здорового питания.

Наш путь начинается с основ. В первой части этой книги мы рассмотрим ключевые принципы сбалансированной нутрициологии и научимся правильно сочетать продукты. Вы узнаете, какие питательные компоненты необходимы вашему организму, и как обеспечить его всем необходимым.

Далее мы перейдем к созданию здорового рациона для разных возрастных групп – от детей до пожилых людей. Вы получите рецепты для различных приемов пищи – завтраков, обедов и ужинов, а также десертов с низким содержанием сахара и жира. Мы позаботились о том, чтобы каждый ваш прием пищи приносил радость и пользу.

Секция о физической активности и ее взаимосвязи с питанием покажет вам, как правильно сочетать активный образ жизни с правильным питанием. Узнайте, что есть до, во время и после тренировок, и наслаждайтесь рецептами энергетических и восстанавливающих закусок.

В следующих главах мы будем готовить вместе – начиная с завтраков, которые дают энергию на весь день, до ужинов,

которые позволяют вам спокойно засыпать. Даже десерты в этой книге будут не только вкусными, но и полезными.

По пути мы коснемся и других важных аспектов здорового образа жизни, таких как контроль аппетита, управление стрессом и поддержание здоровья мозга.

Заключение будет напоминанием, что здоровье – это долгий путь, но он начинается с каждого приема пищи. Ваше питание – это забота о самом себе, и это искусство, которое приносит радость и удовлетворение.

Добро пожаловать в мир вкусного долголетия. Давайте начнем это путешествие вместе!

Глава 1: Основы Сбалансированной Нутрициологии

Введение в Сбалансированную Нутрициологию

Значение сбалансированного питания для здоровья

Роль правильного питания в долголетию

Введение в Сбалансированную Нутрициологию

Сбалансированная диета – это диета, которая содержит различные виды продуктов в определенных количествах и пропорциях, чтобы потребность в калориях, белках, минералах, витаминах и альтернативных питательных веществах была адекватной, а небольшое количество дополнительных питательных веществ резервировалось для того, чтобы выдержать непродолжительный период худобы. Кроме того,

сбалансированная диета должна содержать биоактивные фитохимические вещества, такие как пищевые волокна, антиоксиданты и нутрицевтики, которые имеют положительные преимущества для здоровья. Сбалансированная диета должна содержать около 60–70% общего количества калорий из углеводов, 10–12% из белков и 20–25% от общего количества калорий из жиров.

Польза для здоровья от сбалансированного питания

Здоровое питание увеличивает энергию, улучшает функции вашего организма, укрепляет иммунную систему и предотвращает увеличение веса. Другими важными преимуществами являются:

Удовлетворяет ваши потребности в питании. Разнообразная, сбалансированная диета обеспечивает организм питательными веществами, необходимыми для предотвращения дефицита питательных веществ.

Профилактика и лечение некоторых заболеваний. Здоровое питание может предотвратить риск развития некоторых заболеваний, таких как диабет, рак и болезни сердца. Это также полезно при лечении диабета и высокого кровяного давления.

Соблюдение специальной диеты может уменьшить симптомы и помочь вам лучше справиться с болезнью или состоянием.

Почувствуйте себя энергичным и контролируйте свой вес. Здоровая диета поможет вам чувствовать себя лучше, даст

больше энергии и поможет бороться со стрессом.

Еда является основой многих социальных и культурных мероприятий. Помимо питательных свойств, он помогает облегчить связи между людьми.

Вот некоторые общие правила здорового питания

1. Самое главное правило здорового питания – не пропускать ни одного приема пищи. Пропуск приема пищи снижает скорость метаболизма. Нормальное питание включает 3 основных приема пищи и 2 перекуса между приемами пищи. Кроме того, никогда не пропускайте завтрак. Это самый важный прием пищи за день.

2. Научитесь простым способам приготовления еды. Здоровое питание не обязательно означает сложное питание. Готовьте еду легко, ешьте больше сырой пищи, такой как салаты, фрукты и овощные соки, и сосредоточьтесь на удовольствии от употребления здоровой пищи, а не на калориях.

3. Важно остановиться, когда почувствуете сытость. Это поможет вам в определенной степени поддерживать свой вес. Это также поможет вам оставаться бодрым и чувствовать себя лучше.

4. Пей много воды. Держите рядом с собой бутылку воды во время работы, просмотра телевизора и т. д.

5. В меню следует использовать разнообразные продукты. Ни один продукт не содержит всех питательных веществ.

6. Для улучшения качества белка из зерновых и бобовых минимальное соотношение белка из зерновых и бобо-

вых должно составлять 4:1. Что касается зерна, то это будет восемь частей круп и одна часть бобовых.

7. Ешьте пять порций фруктов и овощей каждый день.

8. Держите под рукой запас здоровых закусок. Это уберет вас от нездоровой закуски, когда вы голодны.

9. Удалите весь видимый жир из пищи перед ее приготовлением – снимите кожу с курицы и срежьте белый жир с мяса.

10. Ограничьте употребление стимуляторов, таких как кофеин, алкоголь и рафинированный сахар.

11. Ограничьте количество раз, когда вы едите вне дома, до одного раза в неделю. Возьмите с собой на работу упакованный ланч.

12. Ешьте только то, что вам нравится на вкус – найдите то, что вам подходит, и не заставляйте себя есть то, что вам нравится только потому, что оно вам полезно.

В условиях сегодняшней быстрой жизни приготовление еды в традиционном стиле вымерло. Люди в основном предпочитают есть менее здоровый фаст-фуд, готовые к употреблению пакеты с едой и т. д. Чтобы приготовить здоровую еду, самое главное – готовить ее дома, а не выбирать еду, приготовленную на открытом воздухе. Изучите здоровые способы разнообразить свои блюда, поскольку повторение может вызывать скуку. Наполните свою диету азартом и хорошим вкусом, к которым вы так стремитесь. Вот несколько советов по приготовлению здоровой пищи.

Выбор здоровой пищи не означает, что вам нужно отказываться от своих любимых продуктов. Подумайте, как вы можете превратить свои любимые блюда в здоровый вариант. Например:

1. Уменьшите количество мяса и добавьте в блюда больше овощей.
2. При выпечке используйте цельно зерновую муку вместо рафинированной.
3. Промокните жареные блюда, чтобы удалить излишки масла.
4. Вместо майонеза используйте нежирный йогурт.
5. Добавляйте в творог нарезанные фрукты вместо ароматизированного йогурта.
6. Попробуйте обезжиренное молоко вместо обычного.
7. Используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы уменьшить потребность в масле для приготовления пищи.
8. Готовьте овощи в микроволновой печи или готовьте на пару, а не варите, чтобы избежать потери питательных веществ.
9. Жиры в продуктах должны быть сведены к минимуму.
10. Выбирайте нежирное мясо и обезжиренные молочные продукты. Жиры полезны в виде орехов, семян, рыбы, оливок, когда они сопровождаются другими питательными веществами. Некоторое количество жиров во время приготовления полезно, поскольку помогает организму усваивать жи-

норастворимые витамины.

11. Если вы хотите использовать масло, попробуйте кулинарные спреи или нанесите масло кондитерской кистью. Готовьте на жидкостях (например, овощном бульоне, лимонном соке, фруктовом соке, уксусе или воде) вместо масла. Используйте обезжиренный йогурт, обезжиренное соевое молоко с низким содержанием жира или кукурузный крахмал в качестве загустителя вместо сливок.

12. Выбирайте чистку овощей, а не очистку, так как в кожуре содержится много питательных веществ. Если вам нужно отварить овощи, сохраните богатую витаминами воду и используйте ее в качестве бульона для другого приготовления.

13. Перейдите на цельно зерновой хлеб с пониженным содержанием соли.

14. Для сэндвичей ограничьте использование спредов с высоким содержанием насыщенных жиров, таких как сливочное масло и сливочный сыр; замените кусочками спреда или альтернативными ореховыми спредами, нежирными сырными спредами или авокадо. Выбирайте ингредиенты с пониженным содержанием жира, такие как нежирный сыр или заправка для салата.

15. Добавьте в бутерброд побольше овощей, чтобы сделать его полезнее.

Значение сбалансированного питания для здоровья

Сбалансированное питание может принести широкий спектр преимуществ для вашего общего здоровья и благополучия, в том числе:

1. Улучшение физического здоровья

Сбалансированное питание может помочь поддерживать здоровый вес, снизить риск хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и некоторые виды рака, а также улучшить функцию иммунной системы.

2. Повышенный уровень энергии

Сбалансированная диета обеспечивает организм питательными веществами, необходимыми для оптимального функционирования, что приводит к повышению уровня энергии и повышению производительности.

3. Лучшее пищеварение

Сбалансированная диета, включающая большое количество клетчатки, может улучшить пищеварение, уменьшить запоры и вздутие живота, а также улучшить здоровье кишечника.

4. Более крепкие кости и зубы

Диета, включающая достаточное количество питательных веществ и минералов, таких как кальций, магний и витамин D, помогает формировать и поддерживать крепкие кости и

зубы.

5. Улучшение здоровья кожи

Сбалансированная диета, включающая большое количество фруктов, овощей и полезных жиров, может улучшить здоровье кожи, снизить риск появления прыщей, преждевременного старения и других кожных заболеваний.

6. Улучшение психического здоровья

Исследования показали, что сбалансированная диета может положительно повлиять на психическое здоровье, снижая риск депрессии, тревоги и снижения когнитивных функций.

Как соблюдать сбалансированную диету?

Соблюдение сбалансированной диеты предполагает употребление различных продуктов из всех групп продуктов в правильных пропорциях, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами и энергией. Вот несколько советов, которые помогут вам соблюдать сбалансированную диету.

1. Включите разнообразные фрукты и овощи

Старайтесь есть как минимум пять порций фруктов и овощей каждый день.

2. Ешьте цельно зерновые продукты

Выбирайте цельно зерновой хлеб, коричневый рис, киноа и овес вместо рафинированных зерен.

3. Включите в рацион продукты, богатые белком

Выбирайте нежирное мясо, рыбу, птицу, фасоль, чечеви-

цу, орехи и семена.

4. Употребляйте молочные продукты или их альтернативы

Такие продукты, как молоко, йогурт и сыр, являются хорошими источниками кальция и других необходимых питательных веществ.

5. Ограничьте употребление вредных жиров и сахара

Избегайте насыщенных и транс жиров, содержащихся в обработанных пищевых продуктах, сладких напитках и сладостях.

6. Пить много воды

Чтобы оставаться в хорошей физической форме, вам следует выпивать не менее восьми стаканов воды каждый день.

7. Контролируйте размеры порций

Используйте тарелку меньшего размера, избегайте вторых порций и ешьте осознанно.

8. Обратитесь за профессиональной консультацией

Проконсультируйтесь с дипломированным диетологом или диетологом по поводу разработки индивидуального плана сбалансированной диеты, основанного на ваших индивидуальных потребностях и предпочтениях.

7 распространенных ошибок, которых следует избегать

Соблюдение сбалансированной диеты имеет важное значение для поддержания хорошего здоровья и предотвращения хронических заболеваний. Однако легко допустить ошибки, которые могут помешать вашему продвижению к здоровому питанию. Вот несколько основных ошибок, кото-

рых следует избегать при соблюдении сбалансированной диеты.

1. Пропуск еды

Пропуск приема пищи может показаться хорошей идеей для снижения потребления калорий, но это может привести к перееданию и неправильному выбору продуктов питания в течение дня.

2. Недостаточное употребление фруктов и овощей

Овощи и фрукты являются богатыми источниками витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для хорошего здоровья. Поэтому необходимо включать в свой рацион не менее пяти порций фруктов и овощей в день.

3. Слишком много полагаться на обработанные продукты

Обработанные продукты в основном содержат много калорий, вредных жиров и сахаров, что может способствовать увеличению или потере веса, а также ухудшению здоровья.

4. Не пить достаточно воды

Вода необходима для хорошего здоровья и помогает поддерживать водный баланс. Намеревайтесь выпивать минимум восемь стаканов воды в день.

5. Потребление слишком большого количества соли

Высокое потребление соли может привести к высокому кровяному давлению, сердечным заболеваниям и риску инсульта. Постарайтесь ограничить потребление соли и не добавляйте лишнюю соль в пищу.

6. Пропуск завтрака

Завтрак – важный прием пищи в течение дня, и его пропуск может привести к перееданию в течение дня. Старайтесь есть здоровый завтрак каждый день, чтобы ускорить метаболизм.

7. Потребление слишком большого количества насыщенных и транс жиров

Насыщенные и транс жиры могут повысить уровень холестерина и риск сердечных заболеваний. Поэтому постарайтесь ограничить потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных и транс жиров, таких как красное мясо, жареная пища и выпечка.

Сбалансированная диета имеет решающее значение для поддержания хорошего здоровья, предотвращения хронических заболеваний, повышения уровня энергии и улучшения общего качества жизни. Он предполагает употребление различных продуктов, богатых питательными веществами, в правильных пропорциях, включая углеводы, белки, жиры, витамины и минералы.

Роль правильного питания в долголетию

Хорошее питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые поддерживают общее состояние здоровья, что может способствовать увеличению продолжительности жизни. Сбалансированная диета может помочь предотвратить хронические заболевания, такие как

болезни сердца, ожирение и диабет 2 типа, которые могут сократить продолжительность жизни. Кроме того, достаточное количество питательных веществ может улучшить физические и умственные функции, поддержать здоровое старение и улучшить общее качество жизни.

1. Важность питания для долголетия

Питание играет решающую роль в обеспечении долголетия, поскольку оно влияет на общее состояние здоровья и благополучие.

Сбалансированная и питательная диета может помочь снизить риск хронических заболеваний, улучшить психическое здоровье и поддержать физические функции по мере старения.

Было доказано, что определенные питательные вещества и режим питания особенно полезны для обеспечения долголетия и здорового старения.

2. Ключевые питательные вещества для долголетия

Антиоксиданты: эти питательные вещества, такие как витамины С и Е, бета-каротин и селен, защищают клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Жирные кислоты омега-3. Эти полезные жиры, содержащиеся в рыбе, орехах и семенах, обладают противовоспалительными свойствами и могут снизить риск сердечных заболеваний.

Клетчатка. Диета с высоким содержанием клетчатки может помочь снизить уровень холестерина, регулировать уро-

вень сахара в крови и способствовать здоровому пищеварению.

Белок. Адекватное потребление белка необходимо для поддержания мышечной массы, что важно для физических функций по мере старения.

3. Диетические модели для долголетия

Средиземноморская диета. Эта диета, характеризующаяся высоким потреблением фруктов, овощей, цельного зерна и полезных жиров, связана со снижением риска хронических заболеваний и увеличением продолжительности жизни.

Растительная диета. Диета, богатая фруктами, овощами, цельно зерновыми и бобовыми и с низким содержанием обработанных пищевых продуктов, связана со снижением риска хронических заболеваний и увеличением продолжительности жизни.

Прерывистое голодание. В исследованиях на животных было показано, что этот режим питания, который включает в себя чередование периодов приема пищи с периодами ограничения калорий, способствует здоровому старению и долголетию.

Питание играет решающую роль в обеспечении долголетия, влияя на общее состояние здоровья и благополучие. Сбалансированная и питательная диета, богатая антиоксидантами, жирными кислотами омега-3, клетчаткой и белком, а также соблюдение таких моделей питания, как средиземноморская диета, растительная диета или периодическое го-

лодание, может помочь снизить риск хронических заболеваний, улучшить умственные способности. здоровье и поддерживать физическую функцию по мере старения.

Глава 2: Ключевые Принципы Сбалансированной Нутрициологии

Основы правильного сочетания продуктов

Пищевые компоненты и их роли

Значение воды в рационе

Основы правильного сочетания продуктов

Комбинирование продуктов – это простой подход к планированию приема пищи, который оптимизирует процесс пищеварения и способствует эффективной детоксикации организма. Когда мы едим комбинируем, мы избегаем комбинаций продуктов, которые плохо перевариваются вместе. Мы выбираем пищевые сочетания, которые легко перевариваются, а затем покидают организм максимально быстро и эффективно. Если вы когда-нибудь почувствуете вздутие

живота и сонливость после еды, причиной ваших проблем могут быть неправильное сочетание продуктов и вялый кишечник.

Многие диетические подходы, ориентированные на снижение веса, делают акцент на калориях или граммах жира, не принимая во внимание как качество съеденной пищи, так и то, насколько хорошо эти продукты на самом деле перевариваются, когда их едят одновременно. Комбинирование продуктов для похудения – это гениальный способ оптимизировать процесс пищеварения, поддерживая при этом общее состояние здоровья пищеварительного тракта.

По сути, все дело в том, чтобы сделать ваши блюда максимально простыми для облегчения пищеварения, но при этом оставаться очень приятными и сытными. А с точки зрения максимизации пользы от лечения толстой кишки, сочетание продуктов питания работает в тандеме с ежедневным зеленым соком и диетой, состоящей из свежих растительных продуктов, чтобы расслабить пораженный кишечник и помочь вывести отходы из организма по мере необходимости. Максимально легко и незаметно.

Важно помнить, что переваривание пищи требует больше энергии, чем любая другая функция организма. Выбирая продукты и их комбинации, которые максимально облегчают пищеварительную нагрузку организма, мы высвобождаем массу энергии для исцеления, восстановления и других жизненно важных функций организма. По сути, сочетание

продуктов может помочь улучшить здоровье пищеварительной системы, а также значительно повысить общий уровень энергии.

Поэтому вместо того, чтобы считать калории или беспокоиться о размерах порций, лучше сосредоточиться на употреблении свежих, высококачественных продуктов в легкоусвояемых сочетаниях. И не волнуйтесь: когда дело доходит до того, чтобы сначала научиться сочетать продукты, всегда нужно немного научиться. Все, что нужно, это немного времени и практики, и это станет вашей второй натурой, прежде чем вы это заметите.

Давайте рассмотрим основы того, что вам следует знать о сочетании продуктов питания, чтобы улучшить процесс пищеварения и одновременно получить максимальную пользу от лечения толстой кишки.

1. Ешьте только фрукты и всегда пейте соки натошак.

Сырые фрукты и свежевыжатые соки перевариваются очень быстро, поэтому их лучше всего употреблять отдельно или с другими не крахмалистыми овощами. Например, простой зеленый коктейль, приготовленный из свежих фруктов и листовой зелени, станет отличным выбором. В противном случае ешьте фрукты натошак и подождите около тридцати минут, прежде чем переходить к другой группе продуктов, чтобы избежать газов и брожения в кишечнике.

2. Не смешивайте белки и крахмалы.

Комбинирование продуктов питания зависит от основной

предпосылки, что фрукты, крахмал и белки перевариваются с разной скоростью, но для полного расщепления требуются разные ферменты. Белкам, таким как яйца, дикая рыба и органическое мясо, для оптимального пищеварения требуется кислая среда, а для полного выхода из желудка требуется около четырех часов. Крахмалы, такие как сладкий картофель, авокадо, киноа и коричневый рис, нуждаются в щелочной среде для правильного пищеварения, и их выведение из желудка занимает около трех часов. Итак, когда крахмал и белки употребляются вместе, процесс пищеварения замедляется, поскольку организм работает сверхурочно, чтобы расщепить эту сверхсложную пищевую комбинацию. Как правило, лучше не забывать начинать прием пищи с большого листового зеленого салата и сырых овощей, а затем выбирать, хотите ли вы еду на основе крахмала или на основе белка.

3. Листовая зелень и не крахмалистые овощи – нейтральные продукты.

Вы можете есть столько продуктов, сколько захотите, и есть их с чем угодно – легко!

4. Бобовые лучше всего сочетаются в качестве крахмала.

Бобовые, такие как чечевица, горох и фасоль, представляют собой комбинацию белка и крахмала и, как правило, являются более трудной для переваривания пищей. Вы можете есть их с зернами, авокадо и другими крахмалистыми овощами, учитывая, что это довольно сложная еда. Лучший

способ есть бобовые – замочить и прорастить перед приготовлением, а вместо этого съесть большой салат и много не крахмалистых овощей.

5. Сочетайте орехи и сухофрукты с не крахмалистыми овощами.

Некоторым людям может быть трудно переваривать орехи, семена, ореховое масло и сухофрукты. Если вы хорошо с ними справляетесь, сочетайте их с большим салатом и не крахмалистыми овощами, чтобы улучшить пищеварение.

6. Нейтральные бонусные продукты

Для комбинирования продуктов нейтральными являются морская соль, травы, специи, сырой мед, темный шоколад и такие приправы, как горчица и острые соусы. Эти продукты – отличный способ разнообразить еду, сделать ее интересной и ароматной, не нанося вреда пищеварению.

Хотя на первый взгляд это может показаться немного сложным, принципы комбинирования продуктов питания на самом деле довольно просты, особенно когда вы в курсе событий. Начните с основ, дайте себе время приспособиться, и вы увидите, насколько существенно могут измениться несколько простых изменений с точки зрения достижения ваших целей в области здоровья. И это определенно то, от чего вы можете чувствовать себя хорошо.

Пищевые компоненты и их роли

Мы едим пищу, когда чувствуем голод, но что такое еда и зачем она нужна? Еда – это основная составляющая нашей жизни. Нам нужна еда, потому что нам нужна энергия для выполнения работы. Эта энергия также требуется нашему организму для выполнения многих внутренних процессов внутри нашего тела. Еда – это то, что отвечает за хорошую работу нашей иммунной системы. Поскольку еда так важна для нашего выживания, чрезвычайно важно также понимать различные компоненты пищи.

Давайте обсудим, каковы компоненты пищи и почему они важны:

1. Белок:

Белок является важным компонентом для наращивания мышц и восстановления тканей нашего тела. Он состоит из четырех основных элементов: кислорода, водорода, азота и углерода. Белок можно получать как из животных, так и из растений, т.е. животный белок и растительный белок соответственно. Он важен для формирования клеток, которые являются основной единицей всех живых организмов. Взрослому человеку требуется 1 грамм на кг массы тела. С другой стороны, беременным женщинам и растущим детям требуется больше белка, чем эта мера. Белок можно найти в продуктах растительного происхождения, таких как бобо-

вые, фасоль, арахис, орехи и горох. Белки животного происхождения – это мясо, яйца, рыба, молоко и сыр. Белок является наиболее важным из многих присутствующих пищевых компонентов.

2. Углеводы:

Основным источником энергии, необходимой нашему организму, являются углеводы. Углеводы необходимы для функционирования наших мышц и мозга. В одном грамме углеводов содержится 4 калории, которые обеспечивают нас энергией. Он состоит из кислорода, углерода и водорода. Он расщепляется с образованием глюкозы, которая необходима для поддержания уровня глюкозы в крови и нормальной работы мышц. Избыточное потребление углеводов, превышающее потребность организма, превращается в жиры, которые накапливаются в жировых тканях. Продукты питания, содержащие углеводы, – это пшеница, рис, кукуруза, картофель, фрукты, сахарный тростник, мед и т. д.

3. Жиры:

Они также являются важными пищевыми компонентами, которые обеспечивают энергию. Один грамм жира содержит 9 калорий, что означает, что они обеспечивают вдвое больше энергии, чем 1 грамм углеводов. Ну, слишком много всего – это нехорошо. Избыток насыщенных жиров может вызвать повышение уровня холестерина. Высокое количество холестерина может вызвать диабет и болезни сердца. Жиры изолируют наше тело, защищают наши внутренние органы

и помогают в правильной менструации у женщин. Жиры содержатся в молоке, сливочном масле, сыре, топленом масле, маслах семян, таких как льняное, соевое, горчичное и т. д., мясе, рыбе, орехах и т. д.

4. Минералы:

Минералы являются важнейшим компонентом процесса роста человека. Обычно мы потребляем минералы, когда едим рыбу, овощи, фрукты, молоко, яйца и воду.

5. Функции минералов:

Они служат регулируемыми элементами. Сокращение мышц, свертывание крови и т. д.

Они вносят вклад в структуру организмов.

Они помогают в осмотических процессах.

Минералы способствуют профилактике кариеса.

6. Витамины:

Это еще один пищевой компонент, который необходим организму для построения самого себя. Витамины присутствуют практически во всех компонентах нашей пищи, таких как фрукты и овощи. Некоторые витамины водорастворимы, например комплекс витаминов В и С. Некоторые витамины жирорастворимы, например витамин А и К. Они выполняют различные функции в организме, например, поддерживают функции организма. Они также помогают усваивать минералы и предотвращают инфекции в организме.

7. Вода:

Это один из наиболее важных пищевых компонентов че-

ловеческого организма, на долю которого приходится около 60–70% массы нашего тела. Источниками воды являются питьевая вода, овощи, фрукты и т. д. Она присутствует практически во всех наших органах. Он контролирует всю нашу внутреннюю деятельность в организме и транспортирует различные питательные вещества по всему телу. Это неизбежный компонент в жизни человека, как и кислород.

8. Волокно:

Клетчатка – это тип углеводов, который не способен перевариваться. Большая часть клетчатки проходит через пищеварительную систему в непереваренном виде. Помогает организму контролировать уровень сахара в крови, чувство голода. Организму требуется около 20-30 граммов клетчатки каждый день, но эта потребность организма часто не удовлетворяется. Источниками витаминов являются овощи, фрукты, бобовые и цельно зерновые продукты. Существует два типа клетчатки: растворимая клетчатка и нерастворимая клетчатка.

Все эти пищевые компоненты необходимы для сбалансированного питания. При приеме в правильном количестве они помогут нашему организму правильно функционировать. Если вас беспокоит хорошая кожа, необходимый вес, красивые волосы или правильное функционирование всех внутренних органов, вам необходимо употреблять правильную пищу, полную всех этих компонентов. Избыток или недостаток даже одного компонента может привести к се-

рзным проблемам со здоровьем. Ешьте здоровую пищу, будьте здоровы.

Значение воды в рационе

Вы знаете, что вам нужна вода, чтобы выжить, и вы чувствуете себя лучше, если пьете ее регулярно. Но что на самом деле происходит в организме, когда вы пьете H₂O? Ваше тело использует воду во всех своих клетках, органах и тканях, чтобы регулировать температуру и поддерживать другие функции организма. Поскольку ваше тело теряет воду при дыхании, потоотделении и пищеварении, важно восполнять запасы жидкости, употребляя жидкости и употребляя в пищу продукты, содержащие воду.

По данным клиники Мэйо, количество воды, которое вам нужно, зависит от множества факторов: климат, в котором вы живете, насколько вы физически активны, а также от того, страдаете ли вы каким-либо заболеванием или имеете какие-либо другие проблемы со здоровьем, – все это влияет на рекомендуемое потребление.

Вот причины, по которым вода является таким мощным элементом, когда дело касается вашего здоровья.

6 необычных признаков обезвоживания, о которых вам следует знать

1. Вода защищает ваши ткани, спинной мозг и суставы.

Вода не просто утоляет жажду и регулирует температуру

тела; По данным системы здравоохранения клиники Майо, он сохраняет ткани вашего тела влажными. Знаете, каково это, когда у тебя пересыхают глаза, нос или рот? По данным Института диетологии, поддержание гидратации тела помогает ему сохранять оптимальный уровень влаги в этих чувствительных областях, а также в крови, костях и мозге. Кроме того, вода помогает защитить спинной мозг и действует как смазка и амортизация для суставов.

2. Вода помогает организму удалять отходы.

Достаточное потребление воды позволяет организму выводить отходы посредством пота, мочеиспускания и дефекации. По данным Национального фонда почек, вода помогает почкам удалять отходы из крови и поддерживать чистоту кровеносных сосудов, идущих к почкам. Вода также важна для предотвращения запоров. Однако, как отмечают исследования, нет никаких доказательств того, что увеличение потребления жидкости излечит запор, поскольку на это влияет множество факторов.

3. Вода помогает пищеварению.

Вода важна для здорового пищеварения. Как объясняют в клинике Майо, вода помогает расщеплять пищу, которую вы едите, позволяя ее питательным веществам усваиваться организмом. После того, как вы пьете, и тонкий, и толстый кишечник поглощают воду, которая попадает в кровоток и также используется для расщепления питательных веществ. По данным Национального института диабета, заболеваний

органов пищеварения и почек, когда толстый кишечник поглощает воду, стул меняется с жидкого на твердый. По данным MedlinePlus, вода также необходима, чтобы помочь вам переваривать растворимую клетчатку. С помощью воды эта клетчатка превращается в гель и замедляет пищеварение, способствуя более длительному ощущению сытости.

4. Вода предотвращает обезвоживание

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, ваше тело теряет жидкость, когда вы занимаетесь энергичными физическими упражнениями, потеете при сильной жаре, заболеваете лихорадкой или заболеваете болезнью, вызывающей рвоту или диарею. Если вы теряете жидкость по какой-либо из этих причин, важно увеличить потребление жидкости, чтобы восстановить естественный уровень гидратации организма. Ваш врач также может порекомендовать вам пить больше жидкости, чтобы помочь в лечении других заболеваний, таких как инфекции мочевого пузыря и камни в мочевыводящих путях. Если вы беременны или кормите грудью, возможно, вам стоит проконсультироваться со своим врачом по поводу потребления жидкости, поскольку, по данным Академии питания и диетологии, ваш организм будет использовать больше жидкости, чем обычно, особенно если вы кормите грудью ..

5. Вода помогает вашему мозгу функционировать оптимально.

Вы когда-нибудь чувствовали туман в голове? Сделай-

те глоток воды. Исследования показывают, что обезвоживание снижает память, внимание и энергию. Это неудивительно, учитывая, что H₂O составляет 75 процентов мозга, отмечают авторы. Одна из причин этого туманного чувства? «Адекватный электролитный баланс жизненно важен для поддержания оптимального функционирования вашего организма. Низкий уровень электролитов может вызвать проблемы, включая мышечную слабость, усталость и спутанность сознания.

6. Вода сохраняет здоровье сердечно-сосудистой системы.

Вода – это огромная часть вашей крови. Если вы обезвоживаетесь, ваша кровь становится более концентрированной, что может привести к дисбалансу содержащихся в ней электролитных минералов натрия, и калия. Эти электролиты необходимы для правильной работы мышц и сердца.

Обезвоживание также может привести к снижению объема крови и, следовательно, артериального давления, поэтому вы можете чувствовать головокружение или головокружение, стоя.

Фактически, исследование 2023 года предполагает, что оптимальная гидратация может фактически замедлить процесс старения у людей, отчасти из-за этих преимуществ для сердечно-сосудистой системы, хотя исследователи отметили, что для подтверждения результатов необходимы дополнительные исследования.

7. Вода может помочь вам питаться здоровее

Это может быть просто, но это мощно. Согласно одному исследованию, в котором приняли участие более 18 300 взрослых американцев, люди, которые пили всего на 1 процент больше воды в день, потребляли меньше калорий и меньше насыщенных жиров, сахара, натрия и холестерина. Вода может помочь вам насытиться, особенно если вы пьете ее перед едой. Эта идея была подтверждена в небольшом исследовании с участием 15 молодых, здоровых участников.

Сколько воды вам нужно?

Национальная академия наук рекомендует мужчинам потреблять 3,7 литра (15,5 стаканов), а женщинам – 2,7 литра (11,5 стаканов) жидкости в день, которая может поступать из воды, напитков в целом и продуктов питания (например, фруктов и овощей). После посещения туалета обратите внимание на цвет своей мочи. Если он от бледно-желтого до светло-желтого цвета, значит, вы хорошо увлажнены. Темно-желтый цвет – признак обезвоживания. Моча коричневого цвета или цвета колы требует неотложной медицинской помощи, и вам следует обратиться за медицинской помощью.

Глава 3: Исследования и Наука. За Сбалансированной Нутрициологией

Последние достижения в нутрициологических исследованиях

Факторы влияющие на наши пищевые привычки

Последние достижения в нутрициологических исследованиях

Исследования в области нутрициологии постоянно развиваются, и каждый год появляются новые научные открытия и достижения. Ниже приведены некоторые из последних достижений в нутрициологических исследованиях, которые могли бы быть интересными:

Микробиом и здоровье: Исследования микробиома ки-

щечника продолжают углублять наше понимание влияния бактерий в кишечнике на общее здоровье. Недавние исследования связывают состав микробиома с разными аспектами здоровья, включая иммунитет, пищеварение, и даже психическое здоровье.

Персонализированное питание: Развиваются методы для создания персонализированных диет, учитывающих генетические особенности и индивидуальные потребности. Это позволяет улучшить эффективность диет и достичь лучших результатов для каждого человека.

Роль питания в здоровье мозга: Исследования показывают, что питание может иметь существенное воздействие на когнитивные функции и риск неврологических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

Растительные заменители мяса: В последние годы возрос интерес к растительным альтернативам мясу. Исследования подтверждают, что замены мяса на растительные продукты могут быть связаны с улучшением здоровья сердца и снижением вредного воздействия на окружающую среду.

Постоянное время приема пищи: Исследования показывают, что регулярное время приема пищи может играть важную роль в регуляции метаболизма и контроле веса. Это привело к интересу к методам интервального голодания и временному ограничению приема пищи.

Роль пищевых добавок: Некоторые добавки, такие как витамины, минералы и антиоксиданты, продолжают привле-

вать внимание исследователей. Изучается их влияние на профилактику различных заболеваний.

Воздействие питания на воспаление: Исследования показывают, что питание может оказывать существенное воздействие на воспалительные процессы в организме, что может быть связано с развитием многих хронических заболеваний.

Эти достижения только небольшая часть того, что происходит в мире нутрициологии. Постоянные исследования и новые научные открытия позволяют нам лучше понимать важность питания для здоровья и помогают разрабатывать более эффективные стратегии питания для поддержания нашего благополучия.

Факторы влияющие на наши пищевые привычки

Учитывая приоритетность изменения рациона питания населения, необходимо лучше понять детерминанты, влияющие на выбор продуктов питания. В этом обзоре рассматриваются основные факторы, влияющие на выбор продуктов питания, с упором на те, которые можно изменить, и обсуждаются некоторые успешные меры.

1. Основные факторы, определяющие выбор продуктов питания

Ключевой движущей силой питания, конечно же, является голод, но то, что мы решаем есть, не определяется ис-

ключительно физиологическими или питательными потребностями. К другим факторам, влияющим на выбор продуктов питания, относятся:

1. Биологические детерминанты, такие как голод, аппетит и вкус.
2. Экономические детерминанты, такие как стоимость, доход, доступность
3. Физические детерминанты, такие как доступ, образование, навыки (например, приготовление пищи) и время.
4. Социальные детерминанты, такие как культура, семья, сверстники и режим питания.
5. Психологические детерминанты, такие как настроение, стресс и чувство вины.
6. Отношения, убеждения и знания о еде.

Сложность выбора продуктов питания очевидна из приведенного выше списка, который сам по себе не является исчерпывающим. Факторы выбора продуктов питания также различаются в зависимости от этапа жизни, и сила одного фактора будет варьироваться от одного человека или группы людей к другому.

Таким образом, один тип вмешательства, направленный на изменение поведения в отношении выбора продуктов питания, не подойдет всем группам населения. Скорее, вмешательства должны быть ориентированы на различные группы населения с учетом множества факторов, влияющих на их решения о выборе продуктов питания.

2. Биологические детерминанты выбора продуктов питания

Голод и сытость

Наши физиологические потребности являются основными факторами, определяющими выбор продуктов питания. Людям нужна энергия и питательные вещества, чтобы выжить, и они реагируют на чувство голода и сытости (удовлетворение аппетита, состояние отсутствия голода между двумя приемами пищи). Центральная нервная система участвует в контроле баланса между голодом, стимуляцией аппетита и приемом пищи.

Макро питательные вещества, то есть углеводы, белки и жиры, генерируют сигналы насыщения различной силы. Совокупность данных свидетельствует о том, что жир обладает наименьшей насыщающей способностью, углеводы обладают промежуточным эффектом, а белок оказывает наибольшую насыщающую способность.

Было показано, что энергетическая плотность диеты оказывает сильное влияние на чувство сытости; Диеты с низкой энергетической плотностью обеспечивают большее насыщение, чем диеты с высокой энергетической плотностью. Высокая энергетическая плотность продуктов с высоким содержанием жиров и/или сахара также может привести к «пассивному чрезмерному потреблению», когда избыточная энергия потребляется непреднамеренно и без потребления дополнительных объемов.

Важным сигналом о насыщении может быть объем потребляемой пищи или размер порции. Многие люди не знают, что такое правильный размер порций, и поэтому непреднамеренно потребляют лишнюю энергию.

Вкусовые качества

Вкусность пропорциональна удовольствию, которое человек испытывает при употреблении определенной пищи. Это зависит от сенсорных свойств пищи, таких как вкус, запах, текстура и внешний вид. Сладкие и жирные продукты обладают неоспоримой сенсорной привлекательностью. Неудивительно, что пища рассматривается не только как источник питания, но и часто потребляется ради удовольствия, которое она приносит.

Влияние вкусовых качеств на аппетит и потребление пищи человеком изучалось в нескольких исследованиях. По мере увеличения вкусовых качеств наблюдается увеличение потребления пищи, но влияние вкусовых качеств на аппетит в период после употребления неясно. Увеличение разнообразия продуктов питания может также увеличить потребление пищи и энергии и в краткосрочной перспективе изменить энергетический баланс. Однако влияние на долгосрочное регулирование энергетики неизвестно.

Сенсорные аспекты

Постоянно сообщается, что «вкус» оказывает большое влияние на пищевое поведение. В действительности «вкус» – это сумма всей сенсорной стимуляции, возникающей при

приеме пищи. Это включает в себя не только вкус как таковой, но также запах, внешний вид и текстуру пищи. Считается, что эти сенсорные аспекты влияют, в частности, на спонтанный выбор пищи.

С раннего возраста вкус и знакомство влияют на поведение по отношению к еде. Пристрастие к сладкому и нелюбовь к горечи считаются врожденными чертами человека, присутствующими с рождения. Вкусовые предпочтения и отвращение к еде развиваются на основе опыта и находятся под влиянием наших установок, убеждений и ожиданий.

2. Экономические и физические детерминанты выбора продуктов питания

Стоимость и доступность

Нет сомнений в том, что стоимость продуктов питания является основным фактором, определяющим выбор продуктов питания. Является ли стоимость непомерно высокой, в основном зависит от дохода человека и его социально-экономического статуса. Группы с низкими доходами имеют большую склонность к несбалансированному питанию и, в частности, к низкому потреблению фруктов и овощей. Однако доступ к большему количеству денег не означает автоматически более качественное питание, но диапазон продуктов, из которых можно выбирать, должен увеличиться.

Доступность магазинов является еще одним важным физическим фактором, влияющим на выбор продуктов питания, который зависит от таких ресурсов, как транспорт и гео-

графическое положение. Здоровая пища, как правило, дороже, если она доступна в городах и поселках, по сравнению с супермаркетами на окраинах. Однако само по себе улучшение доступа не приводит к увеличению закупок дополнительных фруктов и овощей, которые по-прежнему считаются непомерно дорогими.

Образование и знания

Исследования показывают, что уровень образования может влиять на пищевое поведение во взрослом возрасте. Напротив, знания о питании и хорошие пищевые привычки не сильно коррелируют. Это связано с тем, что знания о здоровье не приводят к прямым действиям, когда люди не уверены, как применить свои знания. Более того, распространяемая информация о питании поступает из различных источников и рассматривается как противоречивая или вызывающая недоверие, что снижает мотивацию к изменениям. Таким образом, важно передавать точные и последовательные сообщения через различные средства массовой информации, на упаковках продуктов питания и, конечно же, через медицинских работников.

3. Социальные детерминанты выбора продуктов питания

Влияние социального класса

То, что люди едят, формируется и ограничивается обстоятельствами, которые по сути являются социальными и культурными. Популяционные исследования показывают, что существуют явные различия между социальными классами в

отношении потребления пищи и питательных веществ. Плохое питание может привести к недостаточному (дефицит микроэлементов) и избыточному питанию (чрезмерное потребление энергии, приводящее к избыточному весу и ожирению); проблемы, с которыми сталкиваются разные слои общества и требуют разных уровней знаний и методов вмешательства.

Культурные влияния

Культурные влияния приводят к различиям в привычном потреблении определенных продуктов и традициях приготовления, а в некоторых случаях могут привести к таким ограничениям, как исключение мяса и молока из рациона. Однако культурные влияния поддаются изменению: при переезде в новую страну люди часто перенимают определенные пищевые привычки местной культуры.

Социальный контекст

Социальное влияние на потребление пищи относится к влиянию, которое один или несколько человек оказывают на пищевое поведение других, либо напрямую (покупка еды), либо косвенному (учимся на поведении сверстников), сознательному (передача убеждений) или подсознательному. Даже когда мы едим в одиночку, на выбор продуктов питания влияют социальные факторы, поскольку взгляды и привычки формируются в результате взаимодействия с другими людьми. Однако количественно оценить социальное влияние на потребление пищи сложно, поскольку влияние, кото-

рое люди оказывают на пищевое поведение других, не ограничивается одним типом, и люди не обязательно осознают социальные влияния, которые оказываются на их пищевое поведение.

Социальная поддержка может оказать благотворное влияние на выбор продуктов питания и изменение здорового питания. Например, было обнаружено, что социальная поддержка является сильным предиктором потребления фруктов и овощей среди взрослых. Социальная поддержка может способствовать укреплению здоровья, укрепляя чувство принадлежности к группе и помогая людям стать более компетентными и самоэффективными.

Широко признано, что семья играет важную роль в принятии решений о питании. Исследования показывают, что формирование выбора продуктов питания происходит дома. Поскольку семья и друзья могут быть источником поддержки при внесении и поддержании изменений в питании, принятие приемлемых для них диетических стратегий может принести пользу человеку, а также оказать влияние на пищевые привычки других людей.

Социальная обстановка

Хотя большая часть еды потребляется дома, все больше людей едят вне дома, например, в школах, на работе и в ресторанах. Место, где едят, может повлиять на выбор продуктов питания, особенно с точки зрения того, какие продукты предлагаются. Наличие здоровой пищи дома и «вдали от до-

ма» увеличивает потребление таких продуктов. Однако доступ к здоровому питанию ограничен во многих рабочих и учебных заведениях. Это особенно актуально для людей с ненормированным графиком работы или с особыми требованиями, например, для вегетарианцев. Поскольку большинство взрослых женщин и мужчин работают, влияние работы на поведение в отношении здоровья, например, на выбор продуктов питания, является важной областью исследований.

Режимы питания

Ежедневно люди едят много раз, мотивы которых будут различаться от случая к случаю. В большинстве исследований изучаются факторы, влияющие на привычный выбор продуктов питания, но может быть полезно изучить, что влияет на выбор продуктов питания в разные моменты приема пищи.

Влияние перекусов на здоровье широко обсуждается. Фактические данные показывают, что перекусы могут влиять на потребление энергии и питательных веществ, но не обязательно на индекс массы тела. Однако люди с нормальным или избыточным весом могут различаться в своих стратегиях преодоления трудностей, когда легкие закуски находятся в свободном доступе, а также в своих компенсаторных механизмах при последующих приемах пищи. Более того, состав закуски может быть важным аспектом способности людей регулировать потребление для удовлетворения энер-

гетических потребностей.

Помощь молодым людям в выборе здоровых закусок представляет собой проблему для многих медицинских работников. В домашних условиях, вместо того чтобы запрещать нездоровые закуски, более позитивным подходом может стать постепенное введение здоровых вариантов перекусов. Кроме того, необходимо сделать более доступным выбор здоровой пищи вне дома.

4. Психологические факторы

Стресс

Психологический стресс является общей чертой современной жизни и может изменить поведение, влияющее на здоровье, например, физическую активность, курение или выбор продуктов питания.

Влияние стресса на выбор продуктов питания является сложным, не в последнюю очередь из-за различных типов стресса, которые человек может испытывать. Влияние стресса на потребление пищи зависит от человека, фактора стресса и обстоятельств. В целом, некоторые люди едят больше, а некоторые меньше, чем обычно, когда испытывают стресс.

Предлагаемые механизмы вызванных стрессом изменений в еде и выборе продуктов питания включают мотивационные различия (снижение заботы о контроле веса), физиологические (снижение аппетита, вызванное процессами, связанными со стрессом) и практические изменения в возможностях питания, доступности пищи и ее приготовлении.

Исследования также показывают, что, если стресс на работе является продолжительным или частым, это может привести к неблагоприятным изменениям в питании, увеличивая вероятность увеличения веса и, следовательно, сердечно-сосудистого риска.

Настроение

Гиппократ был первым, кто предположил целебную силу еды, однако только в средние века еда стала считаться инструментом изменения темперамента и настроения. Сегодня признано, что еда влияет на наше настроение и что настроение оказывает сильное влияние на наш выбор еды.

Интересно, что влияние еды на настроение частично связано с отношением к определенным продуктам. Амбивалентное отношение к еде – желание насладиться ею, но осознание увеличения веса – это борьба, с которой сталкиваются многие. Люди, сидящие на диете, люди с высокой сдержанностью и некоторые женщины сообщают о чувстве вины из-за того, что не едят то, что, по их мнению, им следует. Более того, попытки ограничить потребление определенных продуктов могут усилить желание именно этих продуктов, что приводит к так называемой тяге к еде.

Женщины чаще сообщают о тяге к еде, чем мужчины. Подавленное настроение, по-видимому, влияет на тяжесть этих пристрастий. Сообщения о тяге к еде также чаще встречаются в предменструальную фазу, когда общее потребление пищи увеличивается и происходит параллельное изменение

скорости основного обмена.

Таким образом, настроение и стресс могут влиять на поведение при выборе пищи и, возможно, на краткосрочные и долгосрочные реакции на диетическое вмешательство.

Расстройства пищевого поведения

Пищевое поведение, в отличие от многих других биологических функций, часто подвергается сложному когнитивному контролю. Одной из наиболее широко практикуемых форм когнитивного контроля над потреблением пищи является соблюдение диеты.

Многие люди выражают желание похудеть или улучшить форму своего тела и, таким образом, используют подходы для достижения идеального индекса массы тела. Однако проблемы могут возникнуть, если диета и/или физические упражнения доводятся до крайности. Этиология расстройств пищевого поведения обычно представляет собой комбинацию факторов, включая биологические, психологические, семейные и социокультурные. Возникновение расстройств пищевого поведения часто связано с искаженной самооценкой, низкой самооценкой, неспецифической тревогой, навязчивыми идеями, стрессом и несчастьем.

Лечение расстройства пищевого поведения обычно требует стабилизации веса и индивидуальной психотерапии. Предупреждение определить сложнее, но предложения включают предотвращение жестокого обращения с детьми; избегание увеличения диеты и проблем со здоровьем; прояв-

ление привязанности без чрезмерного контроля; не устанавливать невозможных стандартов; вознаграждение за небольшие достижения в настоящем; поощрение независимости и коммуникабельности.

Потребительские установки, убеждения, знания и оптимистический уклон

Отношения и убеждения потребителей

Как в области безопасности пищевых продуктов, так и в области питания наше понимание отношения потребителей изучено плохо. Лучшее понимание того, как общественность воспринимает свое питание, поможет в разработке и реализации инициатив по здоровому питанию.

Общеввропейское исследование отношения потребителей к еде, питанию и здоровью показало, что пятью основными факторами, влияющими на выбор продуктов питания в 15 европейских государствах-членах, являются «качество/свежесть» (74%), «цена» (43%) и «вкус». (38%), «стараюсь питаться здоровой пищей» (32%) и «то, что хочет есть моя семья» (29%). Это средние цифры, полученные путем группировки результатов 15 европейских государств-членов, которые значительно различались от страны к стране. В США сообщается о следующем порядке факторов, влияющих на выбор продуктов питания: вкус, стоимость, питательность, удобство и вес.

В общеевропейском исследовании женщины, пожилые люди и более образованные люди считали «аспекты здоро-

вья» особенно важными. Мужчины чаще выбирали «вкус» и «привычку» в качестве основных факторов, определяющих выбор еды. «Цена», по-видимому, была наиболее важной для безработных и пенсионеров. Вмешательства, нацеленные на эти группы, должны учитывать их воспринимаемые детерминанты выбора продуктов питания.

Отношения и убеждения могут меняться и меняются; Наше отношение к пищевым жирам изменилось за последние 50 лет с соответствующим уменьшением абсолютного количества съеденных жиров и изменением соотношения насыщенных и ненасыщенных жиров.

Оптимистический уклон

Среди населения Европы наблюдается низкий уровень осознания потребности изменить свои пищевые привычки по состоянию здоровья: 71% опрошенных считают, что их рацион уже достаточно здоров. О таком высоком уровне удовлетворенности нынешним рационом питания сообщили австралийцы, американцы 10 и англичане.

Отсутствие необходимости вносить изменения в рацион питания предполагает высокий уровень оптимистической предвзятости, то есть явления, при котором люди считают, что они подвергаются меньшему риску опасности по сравнению с другими. Этот ложный оптимизм также отражен в исследованиях, показывающих, как люди недооценивают вероятность того, что они будут придерживаться диеты с высоким содержанием жиров по сравнению с другими, и как

некоторые потребители с низким потреблением фруктов и овощей считают себя «потребителями с высоким содержанием жиров».

Если люди считают, что их рацион уже здоров, возможно, неразумно ожидать, что они изменят свой рацион или будут рассматривать питание/здоровое питание как очень важный фактор при выборе продуктов питания. Хотя эти потребители имеют более высокую вероятность иметь более здоровую диету, чем те, кто признает, что их диета нуждается в улучшении, они все еще далеки от общепринятых целей общественного здравоохранения в области питания. Также маловероятно, что эти группы будут в дальнейшем мотивированы диетическими рекомендациями. Следовательно, будущие вмешательства, возможно, должны повысить осведомленность населения в целом о том, что их собственный рацион не совсем адекватен, например, с точки зрения потребления жиров или фруктов и овощей. Для тех, кто считает свою диету здоровой, было высказано предположение, что, если их убеждения о результатах изменения диеты можно изменить, их отношение может стать более благоприятным, и, следовательно, они с большей вероятностью изменят свой рацион. Таким образом, осознание необходимости внесения изменений является фундаментальным требованием для начала изменений в питании.

5. Препятствия на пути изменения питания и образа жизни

Сосредоточьтесь на стоимости

Доход домохозяйства и стоимость продуктов питания являются важным фактором, влияющим на выбор продуктов питания, особенно для потребителей с низкими доходами. Потенциальные потери продуктов питания приводят к нежеланию пробовать «новые» продукты из-за страха, что семья от них откажется. Кроме того, недостаток знаний и утрата кулинарных навыков также могут препятствовать покупке и приготовлению блюд из основных ингредиентов.

В качестве решения было предложено просвещение о том, как увеличить потребление фруктов и овощей доступным способом, чтобы не было дополнительных затрат ни в деньгах, ни в усилиях. Усилия правительств, органов общественного здравоохранения, производителей и розничных продавцов по продвижению фруктовых и овощных блюд с оптимальным соотношением цены и качества также могут внести положительный вклад в изменение рациона питания.

Временные ограничения

Из-за несоблюдения рекомендаций по питанию часто упоминается нехватка времени, особенно среди молодых и хорошо образованных людей. Люди, живущие одни или готовящие за одного, ищут полуфабрикаты, а не готовят из простых ингредиентов. Эта потребность была удовлетворена за счет перехода рынка фруктов и овощей от сыпучих продуктов к расфасованным, готовым и полуфабрикатам. Эти продукты дороже, чем отдельные продукты, но люди готовы платить

дополнительную цену из-за удобства, которое они приносят. Разработка более широкого ассортимента вкусных, удобных продуктов питания с хорошим пищевым профилем открывает путь к улучшению качества питания этих групп.

Модели изменения поведения

Поведенческие модели здоровья

Понимание того, как люди принимают решения относительно своего здоровья, может помочь в планировании стратегий укрепления здоровья. Именно здесь играет роль влияние социальной психологии и связанных с ней теоретических моделей. Эти модели помогают объяснить поведение человека и, в частности, понять, как люди принимают решения относительно своего здоровья. Их также использовали для прогнозирования вероятности изменения пищевого поведения. Этот раздел посвящен избранным.

Модель убеждений о здоровье (НВМ) и теория мотивации защиты

Первоначально НВМ был предложен Розенстоком, был модифицирован Беккером и использовался для прогнозирования защитного поведения в отношении здоровья, такого как скрининг, вакцинация и соблюдение медицинских рекомендаций. Модель предполагает, что люди, рассматривающие возможность изменения своего поведения, должны чувствовать личную угрозу со стороны болезни/болезни, а затем заниматься анализом затрат и выгод. Эта модель также предполагает, что людям нужен какой-то сигнал, чтобы предпри-

нять действия по изменению поведения или принять решение, связанное со здоровьем.

Теория разумного действия (TRA) и теория запланированного поведения (TPB)

Теория разумного действия 4 или ее расширение в форме Теории запланированного поведения 5 использовались, чтобы помочь объяснить, а также предсказать намерение определенного поведения. Эти модели основаны на гипотезе о том, что лучшим предиктором поведения является поведенческое намерение. Модель предполагает, что поведенческое намерение человека формируется из трех компонентов;

отношения,

восприятие социального давления с целью выполнения определенного поведения и

воспринимаемый контроль над поведением.

В диетических исследованиях TPB/TRA позволяет сравнивать силу влияния на отдельных людей и между выборочными группами и может использоваться для понимания определяющих факторов выбора продуктов питания. TRA успешно объяснил такое поведение, как потребление жиров, соли и молока.

Классификация по стадиям поведения, связанного со здоровьем

Модель «Стадии изменений», разработанная Прочаской и его коллегами, предполагает, что изменение поведения, связанное со здоровьем, происходит в пять отдельных эта-

пов. Это предварительное созерцание, созерцание, подготовка, действие и поддержание. Модель предполагает, что если на переходные процессы на разных этапах влияют разные факторы, то люди должны лучше реагировать на вмешательства, адаптированные к их стадии изменений.

Модель «Этапы изменений», в отличие от других обсуждавшихся моделей, оказалась более популярной для использования в изменении поведения, а не для объяснения текущего поведения. Вероятно, это связано с тем, что модель предлагает практические рекомендации по вмешательству, которым можно обучить практикующих врачей. Кроме того, можно протестировать большие случайные выборки с помощью сообщений, адаптированных к стадии готовности человека к изменениям.

Было высказано предположение, что поэтапная модель может быть более подходящей для более простых и дискретных форм поведения, таких как употребление пяти порций фруктов и овощей каждый день или употребление нежирного молока (цели, основанные на еде), чем для сложных изменений в питании, таких как низкое потребление молока, употребление жиров (цель, основанная на питательных веществах).

В настоящее время ни одна теория или модель в достаточной степени не объясняет и не предсказывает весь спектр поведения при выборе продуктов питания. Модели в целом следует рассматривать как средство понимания факто-

ров, влияющих на индивидуальные решения и поведение. Несмотря на количество моделей изменения поведения, они использовались в относительно небольшом количестве мероприятий по питанию; модель «Этапы изменений» является наиболее популярной. Однако лучшая проверка этой модели на предмет того, превосходят ли согласованные по стадиям диетические вмешательства стандартизированные подходы, еще предстоит провести.

6. Изменение пищевого поведения: успешные вмешательства

Изменение рациона питания – дело непростое, поскольку оно требует изменения привычек, сформировавшихся на протяжении всей жизни. Для определения того, что работает для конкретных групп людей, использовались различные условия, такие как школы, рабочие места, супермаркеты, учреждения первичной медико-санитарной помощи и общественные исследования. Хотя результаты таких испытаний трудно экстраполировать на другие условия или широкую общественность, такие целевые вмешательства оказались достаточно успешными, что показывает, что для разных групп людей или разных аспектов диеты требуются разные подходы.

Вмешательства в супермаркетах популярны, поскольку именно там большинство людей покупают большую часть продуктов питания. Скрининг, экскурсии по магазинам и мероприятия в точках продаж – это способы предоставления

информации. Такие меры успешны в повышении осведомленности и знаний о питании, но их эффективность в отношении любого реального и долгосрочного изменения поведения в настоящее время неясна.

Школы являются еще одним очевидным местом вмешательства, поскольку они могут охватить учащихся, их родителей и школьный персонал. Потребление фруктов и овощей детьми увеличилось за счет использования продуктовых магазинов, мультимедиа и Интернета, а когда дети участвуют в выращивании, приготовлении и приготовлении пищи, которую они едят. Более того, скрытые изменения в блюдах с целью снижения содержания жиров, натрия и калорий улучшили питательный профиль школьных обедов, не лишая при этом участия учащихся в программе школьных обедов.

Мероприятия на рабочем месте также могут охватить большое количество людей и быть нацелены на тех, кто находится в группе риска. Увеличение доступности и привлекательности фруктов и овощей оказалось успешным в столовых на рабочих местах, а снижение цен на более здоровые закуски в торговых автоматах увеличило продажи. Таким образом, сочетание обучения правильному питанию с изменениями на рабочем месте имеет больше шансов на успех, особенно если используются интерактивные виды деятельности и если такая деятельность поддерживается в течение длительного периода времени.

Одновременное решение нескольких диетических факто-

ров, таких как снижение содержания жиров в рационе и увеличение количества фруктов и овощей, оказалось эффективным в условиях первичной медико-санитарной помощи. Поведенческое консультирование в сочетании с консультированием по вопросам питания кажется наиболее эффективным в таких условиях, хотя финансовые последствия обучения специалистов первичной медико-санитарной помощи консультированию по поведению в настоящее время неясны. Образовательные и поведенческие стратегии также использовались в сфере общественного здравоохранения/общественных учреждений, которые, как было доказано, увеличивают потребление фруктов и овощей.

Существует множество факторов, влияющих на выбор продуктов питания, которые предоставляют целый набор средств для вмешательства и улучшения выбора продуктов питания людьми. Существует также ряд препятствий на пути изменения питания и образа жизни, которые различаются в зависимости от этапа жизни и конкретного человека или группы людей.

Изменение режима питания является серьезной задачей как для медицинских работников, так и для самой общественности. Чтобы вызвать изменение поведения в группах с разными приоритетами, необходимы разные стратегии. Кампании, включающие индивидуальные советы, включающие в себя практические решения, а также изменение окружающей среды, скорее всего, будут способствовать изменению

рациона питания.

Глава 4: Рацион для Различных Возрастных Групп

Нутриционные потребности детей и подростков

Здоровое питание для взрослых

Пожилые люди и их особенности

Нутриционные потребности детей и подростков

Для развития своего оптимального потенциала жизненно важно, чтобы дети получали здоровую диету. Режимы питания и физических упражнений в детстве и подростковом возрасте могут определять разницу между здоровьем и риском заболеваний в последующие годы. Различные этапы жизненного цикла диктуют разные потребности в питательных веществах.

Каковы наиболее важные аспекты питания в первый год

жизни?

За первые 12 месяцев жизни вес ребенка утроится, а длина увеличится на 50 процентов. Эти прибавки в весе и росте являются основными показателями состояния питания, и их точные измерения через регулярные промежутки времени сравниваются со стандартными диаграммами роста. Эти измерения являются важными инструментами для мониторинга прогресса ребенка, особенно в течение первых 6–12 месяцев жизни.

Грудное вскармливание по требованию остается идеальной формой вскармливания здоровых детей, родившихся в срок. Грудное молоко обеспечивает оптимальное питание для роста и развития. Первые 4–6 месяцев – это период очень быстрого роста, особенно мозга, а аминокислотный и жирно кислотный состав грудного молока идеально подходит для удовлетворения этих потребностей. Грудное молоко также содержит антибактериальные и против инфекционные агенты, в том числе иммуноглобулины, которые играют важную роль в повышении иммунной функции. Молозиво, представляющее собой жидкость, вырабатываемую молочной железой в течение первых нескольких дней после рождения, богато белком и имеет высокий уровень минералов и витаминов. Молозиво также содержит антитела, против инфекционные агенты, противовоспалительные факторы, факторы роста, ферменты и гормоны, которые полезны для роста и развития.

Грудное вскармливание настоятельно рекомендуется по физиологическим, психологическим и эмоциональным причинам. Нет причин, по которым грудное вскармливание не должно продолжаться до тех пор, пока оно удовлетворяет питательные вещества матери и ребенка до 2 лет. Однако с учетом изменения образа жизни и доступности коммерческих смесей готовые смеси, как правило, безопасны при условии, что одобренная детская смесь используется в строгих гигиенических условиях. Детские смеси стараются, насколько это возможно, имитировать состав грудного молока, и их использование должно соответствовать рекомендациям Европейского Союза и Всемирной организации здравоохранения. Младенцев, находящихся на искусственном вскармливании, также необходимо кормить по требованию, и для оптимального роста смеси должны быть составлены точно в соответствии с инструкциями производителя. Особое внимание необходимо уделить стерилизации всего оборудования для кормления, чтобы снизить потенциальный риск заражения, поскольку дети, находящиеся на искусственном вскармливании, не имеют такой же степени иммунологической защиты, как дети, находящиеся на грудном вскармливании.

Когда следует вводить твердую пищу?

Введение прикорма обычно представляет собой постепенный процесс в течение нескольких недель или месяцев, начиная примерно с 6-месячного возраста. Точные сроки определяются каждым ребенком и матерью и отражают тот факт,

что грудного молока будет достаточно в эти первые месяцы, но оно само по себе не сможет обеспечить адекватное питание по мере роста ребенка. Введение прикорма примерно к 6 месяцам важно для обеспечения нормального жевания и речевого развития. Количество и разнообразие твердой пищи можно увеличивать постепенно со скоростью, которая обычно определяется ребенком. Крупы, как правило, являются первыми продуктами, которые вводятся в рацион ребенка (смешанные с небольшим количеством грудного молока или молочной смеси), за которыми следуют пюре из овощей, фруктов и мяса. При исключительно грудном вскармливании в возрасте до 4–6 месяцев вероятность аллергии снижается. Продукты, которые чаще вызывают аллергические реакции у чувствительных детей, такие как яичные белки и рыба, обычно вводятся после 12-месячного возраста.

С нынешними изменениями в образе жизни коммерчески доступное детское питание играет все большую роль в рационе детей и поэтому должно соответствовать строгим стандартам качества и безопасности. Удобство и разнообразие доступных продуктов делают их хорошим дополнением к продуктам домашнего приготовления. Коммерческое детское питание готовится из свежих фруктов, овощей и мяса без добавления консервантов и должно соответствовать очень строгим стандартам.

Важным фактором на первом году жизни является количество железа, поступающего с пищей, а в младенчестве

железодефицитную анемию регулярно проверяют на наличие железодефицитной анемии. Использование обогащенных железом смесей или хлопьев, а также употребление продуктов, богатых железом, таких как мясное пюре, может помочь предотвратить это.

Каковы наиболее важные рекомендации по питанию детей ясельного возраста (1–3 года?)

В эти годы ребенок начинает обретать свою уникальную индивидуальность и проявлять независимость, свободно передвигаясь и выбирая пищу. Хотя ребенок все еще растет, темпы его роста медленнее, чем в первые 12 месяцев жизни. К концу третьего года жизни девочки и мальчики достигают примерно 50 процентов своего взрослого роста.

В этот период ребенок учится пить через соломинку и есть ложкой, часто становится «привередливым» в еде. Предоставление разнообразной еды позволит ребенку выбирать из множества продуктов с разным вкусом, текстурой и цветом, чтобы удовлетворить его аппетит. Наиболее важным фактором является удовлетворение энергетических потребностей с помощью широкого спектра продуктов питания.

На потребление пищи будут все больше влиять модели питания членов семьи и сверстники. Ранний пищевой опыт может оказать важное влияние на предпочтения и антипатии к еде, а также на характер питания в дальнейшей жизни. Время приема пищи не следует торопить, а непринужденный подход к кормлению проложит путь к здоровому отношению к

еде.

Каковы наиболее важные аспекты питания детей школьного возраста?

После 4 лет потребности ребенка в энергии на килограмм веса тела уменьшаются, но фактическое количество необходимой энергии (калорий) увеличивается по мере взросления ребенка. С 5 лет до подросткового возраста наблюдается период медленного, но устойчивого роста. Диетическое потребление некоторых детей может быть меньшим, чем рекомендовано, по железу, кальцию, витаминам А и D и витамину С, хотя в большинстве случаев дефицит маловероятен, если потребление энергии и белка является адекватным, а также разнообразной пищей, включая фрукты и овощи, едят.

Регулярное питание и здоровые перекусы, включающие богатые углеводами продукты, фрукты и овощи, молочные продукты, нежирное мясо, рыбу, птицу, яйца, бобовые и орехи, должны способствовать правильному росту и развитию, не поставляя в рацион избыточной энергии.

Детям необходимо пить много жидкости, особенно если жарко или они физически активны. Вода, очевидно, является хорошим источником жидкости и предоставляет жидкость без калорий. В детском рационе важно разнообразие, и для обеспечения необходимой жидкости также можно выбирать другие источники жидкости, такие как молоко и молочные напитки, фруктовые соки и безалкогольные напитки.

Каковы наиболее важные аспекты питания для подростков?

На потребности молодых людей в питании в первую очередь влияет резкий рост, происходящий в период полового созревания. Пик роста обычно приходится на период от 11 до 15 лет для девочек и с 13 до 16 лет для мальчиков. Потребности отдельных подростков в питательных веществах сильно различаются, и потребление пищи может сильно меняться изо дня в день, так что те, кто потребляет недостаточно или чрезмерно в один день, вполне могут компенсировать это в следующий. В этот период жизни некоторые питательные вещества подвергаются большому риску дефицита, включая железо и кальций.

Железо

Среди подростков железодефицитная анемия является одним из наиболее распространенных заболеваний, связанных с недостаточностью питания. Подростки особенно восприимчивы к железодефицитной анемии, поскольку у них увеличивается объем крови и мышечная масса во время роста и развития. Это повышает потребность в железе для построения гемоглобина., красный пигмент в крови, переносящий кислород, и родственный ему белок миоглобин в мышцах. Увеличение мышечной массы тела (ТМТ), состоящей в основном из мышц, более важно у мальчиков-подростков, чем у девочек. В предподростковом возрасте ЛВМ примерно одинакова для обоих полов. Однако с началом подростково-

го возраста у мальчика происходит более быстрое накопление УТМ на каждый дополнительный килограмм массы тела, набранной в процессе роста, в результате чего окончательное максимальное значение УТМ вдвое превышает таковое у девочки. Другими факторами, способствующими повышению потребности в железе, являются увеличение массы тела и начало менструации у девочек. Все эти факторы следует принимать во внимание при оценке потребности в железе в этой возрастной группе.

Одним из наиболее важных аспектов диеты в подростковом возрасте является увеличение потребления продуктов, богатых железом, таких как нежирное мясо и рыба, а также бобы, темно-зеленые овощи, орехи, обогащенные железом крупы и другие крупы. Железо из продуктов животного происхождения (известное как гем-железо) усваивается гораздо лучше, чем железо из неживотных источников (негемовое железо). Таким образом, подростки, соблюдающие вегетарианскую диету, подвергаются повышенному риску дефицита железа. Однако витамин С (например, из цитрусовых) и животные белки (мясо и рыба) способствуют усвоению негемового железа.

Кальций

На скелет приходится по меньшей мере 99% запасов кальция в организме, и прирост скелетной массы происходит наиболее быстро во время скачка роста в подростковом возрасте. Около 45% скелетной массы взрослого человека форми-

мируется в подростковом возрасте, хотя ее рост продолжается далеко за пределами подросткового периода и вплоть до третьего десятилетия. Весь кальций для роста скелета должен поступать из пищи. Наибольшие успехи достигаются в раннем подростковом возрасте, между 10–14 годами у девочек и 12–16 годами у мальчиков.

Во время пика подросткового роста задержка кальция составляет в среднем около 200 мг/день у девочек и 300 мг/день у мальчиков. Эффективность усвоения кальция составляет всего около 30%, поэтому важно, чтобы диета обеспечивала достаточное потребление кальция, чтобы помочь построить максимально плотные кости. Достижение пиковой костной массы в детстве и подростковом возрасте имеет решающее значение для снижения риска остеопороза в последующие годы. Съедая несколько порций молочных продуктов, таких как молоко, йогурт и сыр, можно достичь рекомендуемого потребления кальция.

Помимо хорошего поступления с пищей кальция, для формирования костей необходимы другие витамины и минералы, такие как витамин D и фосфор. Физическая активность также важна, особенно упражнения с весовой нагрузкой, которые стимулируют наращивание и сохранение костей в организме. Такие занятия, как езда на велосипеде, гимнастика, катание на коньках, игры с мячом, танцы и силовые тренировки под присмотром по крайней мере 30-60 минут в день, три-пять раз в неделю, могут помочь нарастить

массу и плотность костей. Правильный выбор диеты и образа жизни на раннем этапе жизни поможет молодым людям выработать привычки, способствующие укреплению здоровья, которым они смогут следовать на протяжении всей жизни.

Пищевые привычки: почему важны регулярные режимы питания и перекусы?

Диетические привычки, влияющие на пищевые предпочтения, потребление энергии и питательных веществ, обычно формируются в раннем детстве и особенно в подростковом возрасте. Домашняя и школьная обстановка играют важную роль в определении отношения ребенка к отдельным продуктам питания и их потреблению.

Подростки, помимо периодических пристрастий к еде и тенденций к похудению, склонны пропускать приемы пищи и развивать нерегулярные привычки в еде. Одним из наиболее часто пропускаемых приемов пищи является завтрак. Исследования показывают, что завтрак играет важную роль в обеспечении необходимой энергией и питательными веществами после ночного голодания и может помочь в концентрации и успеваемости в школе.

Закуски обычно составляют неотъемлемую часть рациона питания как детей, так и подростков. Дети младшего возраста не могут съесть большое количество еды за один присест и часто голодают задолго до следующего обычного приема пищи. Перекусы в середине утра и во второй половине дня могут помочь удовлетворить потребности в энергии в течение

ние дня. Быстрорастущие и активные подростки часто имеют значительные потребности в энергии и питании, и преподавание продуктов питания и питания в школьных программах позволит детям получить знания, позволяющие делать осознанный выбор продуктов в их обычных приемах пищи и закусках.

Энергетические потребности

Обычно энергетические потребности подростков имеют тенденцию соответствовать темпам их роста, и люди удовлетворяют свои энергетические потребности посредством аппетита с достаточной точностью. В результате у большинства подростков сохраняется энергетический баланс, а разнообразное питание обеспечивает достаточное количество питательных веществ для обеспечения оптимального роста и развития.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.