

2 июня отмечается День здорового питания и отказ от излишеств в еде. Здоровое питание - это та чудесная цель, о которой мы все мечтаем, но достичь её удаётся только некоторым счастливчикам. Как превратить здоровое питание в привычку, объясняет Лидия Ионова, врач-диетолог, автор книги «Здоровые рецепты доктора Ионовой»:

- Рацион прежде всего должен быть сбалансированным. Надо регулярно, ежедневно употреблять в пищу семь групп продуктов (точнее, сейчас шесть групп, одна группа стала необязательной): овощи, фрукты, крахмалистые продукты (крупы и зерновой хлеб), белки (мясо, птица, рыба, бобовые), растительные масла, молочные продукты (теперь не являются обязательными), вода.

Молочные продукты стали необязательными с появлением ряда исследований, которые говорят о том, что возможны негативные последствия при регулярном употреблении. И что молочные продукты не так уж и полезны, как думали раньше, несмотря на то что в них много полезных веществ.

- А летнее питание должно как-то отличаться от зимнего?

- Лето - отличное время, чтобы увеличить в рационе количество овощей и фруктов, это касается тех людей, которые их едят очень мало. А это, к сожалению, очень большое количество людей, как подсказывает мой опыт. К примеру, часто мужчины не едят фрукты, считают их женским продуктом.

Поэтому летом можно увеличить количество фруктов и овощей, выбрать то, что нравится, и ввести в свой рацион.

- И лучше выбирать именно те фрукты и овощи, что растут в вашей полосе?

- Совсем не обязательно. Не существует исследований, которые однозначно доказывают, что фрукты своей полосы полезнее. Любое предположение должно быть подкреплено фактами, а в этом случае фактов нет.

- Но ведь экзотические фрукты-овощи долго везут в страну, они могут растерять свои полезные качества в ходе транспортировки...

- Сейчас доставка осуществляется самолётом - это очень быстро, и продукты не теряют полезных свойств. А вот как раз в ходе длительного хранения, если, к примеру, мы будем пробовать осенние овощи – весной, полезные свойства теряются. Так что я бы посоветовала употреблять те фрукты и овощи, которые выросли в стране, где сейчас лето.

- Как можно постепенно прийти к большему потреблению овощей и фруктов? С чего начать?

- С 300 граммов фруктов и 500 граммов овощей в неделю - это для начала. Записывайте, подсчитывайте, сколько вы съели. Без подсчёта и мониторинга своего рациона с места вы не сдвинетесь. Если сложно записывать всё, что едите, следите хотя бы только за одной группой продуктов.

- Многие оправдывают своё неправильное питание недостатком времени. Что делать в этом случае?

- Можно поставить правильное питание в приоритеты и заставить себя питаться правильно. Кто хочет - ищет возможности, кто не хочет - оправдания.

Важно придерживаться главных правил здорового питания: сбалансированность, соответствие индивидуальным потребностям. Умеренность, разнообразие. И всё

Правильное питание - это привычка

Автор: Подготовила М. ВИКТОРОВА
01.06.2023 20:52 -

получится.