№7(17), 2020

Здоровый Образ Жизни #без границ

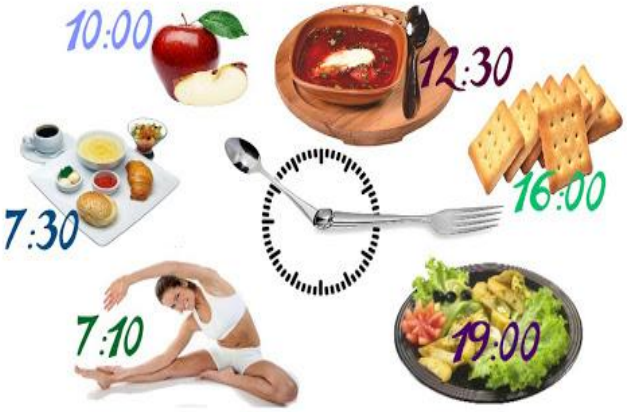
Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Правильное питание — залог здоровья

Сегодня в номере:

Правильное начало и окончание дня
Питание по сезону
Питание по цвету продуктов
Простые правила, которые помогут сбросить вес без диет
Девять лучших продуктов для здорового сердца
Аппетит или голод
Десять модных продуктов и их аналоги
Продукты для здоровья
ТОП 5 самых вредных продуктов
Зачем йодируют соль
Питание при ОРИ и гриппе
Правила, которые помогут выбрать только самое полезное
Говорим здоровью - да!

Правильное начало и окончание дня



Правильное начало и окончание дня – залог красивого тела и здорового духа.

Завтрак должен обеспечить около 25–30% калорийности всего дневного рациона. Завтракать следует в течение часа после пробуждения. Сразу после пробуждения необходимо выпить стакан воды комнатной температуры. После этого в положении лежа выполните дыхательную гимнастику, с помощью которой запускается перистальтика кишечника, усиливается кровообращение в целом и обеспечивается хороший доступ кислорода в ткани организма, в головной мозг. На вдохе и выдохе надувать и втягивать живот – это упражнение необходимо выполнить 5–6 раз. Эта гимнастика позволяет окончательно проснуться и подготавливает организм к началу дня. То же самое упражнение, но при задержке дыхания (это называется диафрагмальное дыхание), выполнять нужно также 5–6 раз. Несколько раз медленно, но достаточно сильно потянитесь в постели – мышцы должны "проснуться".

Необходимо планировать ужин заранее. Если на дорогу с работы тратится довольно много времени, брать с собой ланч-боксы с едой и перекусывать перед выходом с работы. Пройти часть пути домой пешком. Это не только ускорит обмен веществ и заставит организм лучше сжигать съеденное, но и поможет расслабиться, избавиться от негативных эмоций, накопленных в течение рабочего дня.

Очень важно не наедаться перед сном. Начинать ужин с основного блюда. Жирные блюда и десерт отложите на потом. Быть может, получится отложить их совсем.

Рекомендуется иногда заменять вечернюю трапезу легким перекусом в виде овощей или несладкого фрукта и небольшого количества миндальных орехов.

Не читать во время ужина и не смотрите телевизор, иначе ужин затянется, и есть риск съесть больше.

Поздний ужин лучше заменить на какое-нибудь приятное времяпрепровождение или... здоровый сон.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

Питание по сезону

-это отличное решение и основа здорового питания.

В июле можно максимально насладиться благодатью природы, яркими летними красками и манящим ароматом зреющих фруктов и ягод.

ЕДА ИЮЛЯ

Капуста брокколи

Кабачок

Сладкий перец

Помидоры

Петрушка

Черная смородина

Персик

Крыжовник

Кукуруза свежая

Грибы

Сом

Гусятина

помощник врача гигиениста Илькевич О.Е.

Питание по цвету продуктов

С детства мы помним, что фрукты богаты витаминами и полезны для здоровья. Но мало кто знает, что помимо витаминов, фрукты и овощи содержат ещё такие натуральные питательные вещества, как **фитонутриенты**, получить которые организм может, если ты будешь использовать питание по цвету продуктов. Международные исследования, проведенные учеными в разных странах мира, доказали, что питание по цвету продуктов, богатое фитонутриентами, способно оказать серьезную помощь в достижении оптимального здоровья.

Во фруктах и ягодах разных цветов содержатся различные фитонутриенты, поэтому так важно каждый день употреблять разноцветную растительную пищу, чтобы получать весь спектр питательных веществ.

Фрукты и ягоды **красного цвета** обладают такими фитонутриентами как ликопин и эллаговая кислота. Ликопин поддерживает здоровье простаты, легких и желудка, снижает воздействие ультрафиолетовых лучей на организм. Он содержится в арбузах, томатах, красных грейпфрутах. Эллаговая кислота – сильный антиоксидант, который встречается в малине, клубнике, клюкве и гранатах. Этот фитонутриент благотворно влияет на состояние ДНК.

Растительные продукты **желтого и оранжевого цвета** поддерживают нормальное зрение, рост и развитие организма, обеспечивают защиту клеткам и помогают сохранять увлажненность кожи. Фитонутриент гесперидин, который улучшает работу сердечно-сосудистой системы, в изобилии содержится в апельсинах, грейпфрутах, лимонах, мандаринах и перечной мяте.

Фрукты и ягоды **зеленого цвета** благотворно влияют на зрение, обеспечивают здоровье легких, укрепляют кости и зубы, поддерживают межклеточное взаимодействие и рост клеток.

Растительные продукты **в синей и фиолетовой гамме** обеспечивают нормальную работу сердца и мозга, антиоксидантную защиту организма, поддерживают здоровье костей.

А продукты **белого цвета** обеспечивают нормальную работу ферментов, поддерживают метаболизм костной ткани и деятельность артерий.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СБРОСИТЬ ВЕС БЕЗ ДИЕТ

Никогда не пропускайте завтрак, который "запускает" часы вашего обмена веществ.

Питайтесь дробно – это позволит вам избежать приступов голода.

Помните об особенностях метаболизма: утром можно позволить себе сложные и простые углеводы, а также жиры (до 1000 калорий), которые будут сожжены практически полностью в течение дня. Днем лучше всего усваивается белок. На ужин выбирайте сложные углеводы, поддерживающие чувство сытости в течение всего вечера.

Сочетайте продукты разумно: продукты, содержащие белки или жиры, сочетайте только с полезными углеводами (овощами, зеленью).

Добавляйте больше острых специй в пищу. Например, жгучий перец ускоряет обмен веществ и способствует сжиганию калорий.

Пейте как можно больше жидкости в течение дня.

Не экономьте на сне – усталый организм часто "сбивается" со своих метаболических часов.

Не сидите на месте, ведите активный образ жизни. Давайте мышцам тела постоянные нагрузки.

Принимайте витамины и минералы, а лучше специальные комплексы. Витамины группы В, фолиевая кислота ускоряют обмен веществ в клетках, хром регулирует обмен жиров и углеводов и поступление сахара в кровь, кальций и железо ускоряют обменные процессы.

Обратитесь к эндокринологу, чтобы проверить работу щитовидной железы. Нормальная работа этого органа окажет существенное влияние на скорость вашего метаболизма.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

ДЕВЯТЬ ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Если вы хотите поддерживать хорошую работу своего сердца отдайте предпочтение той пище, которая поможет вам сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы. Правильная диета для сердца должна содержать как можно больше натуральных и свежих продуктов.

ПОСТНОЕ МЯСО. Включение в свой рацион питания постного мяса поможет вам контролировать уровень холестерина и поддерживать здоровый вес, что способствует хорошей работе сердца.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ. Для улучшения здоровья сердца кардиологи рекомендует употреблять от семи до девяти порций фруктов и овощей ежедневно. Количество этих продуктов в вашем меню должно зависеть от вашей потребности в калориях: не рекомендуется превышать суточную калорийность рациона, так как это является причиной набора веса и, как следствие, может вызвать болезни сердечно - сосудистой системы. Употребление в пищу разнообразных фруктов и овощей разных цветов гарантирует, что ваш организм получит целый ряд

питательных веществ и большое количество клетчатки, необходимых для вашего здоровья.

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА. Как и фрукты и овощи, цельные зерна богаты питательными веществами, а также клетчаткой. Включите в свое меню шесть порций цельнозерновых продуктов в день для диеты на 1600 калорий или до восьми порций для диеты на 2000 калорий. Порцией считается кусочек цельнозернового хлеба, ½ стакана коричневого риса или 50 грамм сухих хлопьев для завтрака.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ. Для того чтобы поддержать здоровье сердца включите в свое меню оливковое, арахисовое или кукурузное масло. Помните, что вам нужно только небольшое количество жира каждый день, от двух до трех чайных ложек масла.

РЫБА. Люди, употребляющие в пищу жирную рыбу 2-3 раза в неделю менее склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Это обусловлено тем, что в ее состав входят омега-3 жирные кислоты, которые являются чрезвычайно полезными не только для нашего сердца, но и для других органов и систем нашего организма. Употребляйте такую рыбу, как как тунец, лосось, сардины и скумбрию на регулярной основе.

ШОКОЛАД. Регулярное употребление небольшого количества темного шоколада, содержащего не менее 70 % какао, может помочь предотвратить болезни сердца и другие хронические заболевания, такие как диабет. Какао, основной ингредиент темного шоколада, является ключом к его полезному влиянию на работу нашего сердца.

ОРЕХИ. Исследования показывают, что люди, которые перекусывают орехами, имеют более низкий уровень холестерина. Однако следует соблюдать норму потребления орехов, так как они имеют высокую калорийность и могут стать причиной набора веса. Возьмите на перекус приблизительно ¼ чашки этого продукта, чтобы извлечь выгоду из клетчатки и здорового жира, не потребляя при этом слишком много калорий.

ЧАЙ. Черный и зеленый чай богаты флавоноидами. Флавоноиды - это химические вещества, которые, попадая в организм человека с пищей, влияют на активность многих ферментов, поддерживая нормальную жизнедеятельность всех органов и систем. Главное – откажитесь от сахара и искусственных подсластителей в вашем напитке, так как они могут оказать негативное влияние на ваше здоровье.

СПЕЦИИ. Вместо соли попробуйте добавлять в пищу натуральные специи и травы. Недавнее исследование показало, что капсаицин, который придает остроту перцу чили, может быть полезным для здоровья сердца.

помощник врача гигиениста
Илькевич О.Е.

Аппетит или голод

Не путайте аппетит и голод. Голод — это голос, идущий из Вас, говорящий, что нужна еда для поддержания нормального функционирования деятельности организма.

Аппетит — это Ваша привычка. Он может определяться различными обстоятельствами — наступлением определенного времени суток («обед в 13:00»), запахом или видом еды («какой тортик…») и т.д.

Аппетит часто может сопровождаться чувством пустоты в желудке, подавленностью, общим состоянием слабости. Но глубинная причина здесь — психологическая. И если Вы чувствуете слабость, это не означает, что Ваш организм на грани истощения.

Таким образом, голод — реальная потребность в пище, основанная на физиологии человеческого организма. Аппетит — это лишь стремление к пище, которое является следствием взаимодействия различных внешних факторов. Иллюстрирующий пример: на обед вы съели суп, второе и фрукт. Остался вкусный сладкий рулетик, и съесть его Вас подталкивает аппетит, а не чувство голода. И помните — лучшее время для переваривания с 11 до 14 и с 16 до 20. Пейте воду вместо еды. Утром, перед первым приемом необходимо выпить как минимум стакан теплой воды. Также в течение дня старайтесь выпивать литр воды (не чая и кофе, а воды), это будет способствовать пищеварению, очистке организма и уменьшит чувство голода. Не пейте во время еды! Воду лучше пить за 15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов и овощей, через 120 минут после приема крахмалов, через 240 минут — после приема мясного.

Перекусывайте фруктами или сухофруктами. Если предстоит тяжёлый день, или же у Вас не будет возможности перекусить дома, возьмите с собой фрукты или грецкие орехи. Когда возникнет чувство голода, то вместо того, чтобы съесть шоколадный батончик, купленный в ближайшем магазине, фрукты станут отличной альтернативой в еде. Лучше всего подойдут банан или груша, так как они быстро утоляют голод и заставляют чувствовать себя сытым.

Не переедайте. Можно пойти на хитрость и заменить в доме обычные тарелки на маленькие — оптически еды много, а фактически как раз столько, чтобы не переедать.

Если вы торопитесь, то лучше будет для вас, если вы пропустите еду, нежели чем вы ее съедите. Многие люди имеют привычку быстро есть, плохо пережевывать пищу и глотать ее кусками. Это ведет к нарушению пищеварения, перееданию и отложению жира. Сразу после еды нельзя спать. Если сразу после еды лечь спать, это приведет к ослаблению всех процессов, протекающих в теле. Сон не способствует усвоению пищи. Спать можно после еды через час или полтора.

Помощник врача
гигиениста
Илькевич О.Е.

Десять модных продуктов и их аналоги

Здоровый образ жизни с каждым годом становится все более популярным. Эта тенденция, пришедшая к нам с запада, принесла с собой и увлечение суперполезными продуктами для тех, кто следит за своим здоровьем и внешним видом. Интернет и печатная пресса пестрят названиями модных овощей, круп и семян, о существовании и пользе которых многие и не подозревают: ягоды годжи, киноа, семена чиа, витграсс, кейл... Что это такое и с чем их едят? Рассказываем о самых модных продуктах и их доступных аналогах.

Ягоды годжи или «дереза обыкновенная» в народе называют«волчья ягода», но они не токсичны и безопасны для человека. При этом в ягодах годжи содержится множество полезных веществ: ценные аминокислоты, различные группы витаминов, необходимые макро- и микроэлементы, самое большое среди растений количество антиоксидантов – и это не полный список достоинств данного продукта. **Чем заменить:** клюква, черная смородина, облепиха.

Ягоды асаи славятся содержанием огромного количества минералов, витаминов, полезных кислот и антиоксидантов, но их чудодейственные свойства не были подтверждены научными исследованиями.**Чем заменить:** шиповник, барбарис, черноплодная рябина

Семена чиа или шалфея испанского широко используются в мексиканской кухне. Эти семена считаются отличным источником растительного белка, клетчатки, ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, а также других полезных веществ. **Чем заменить:** семена льна, кунжут, грецкие орехи,тыквенные семечки

Киноа- псевдозерновая культура считается очень полезной из-за высокого содержания белка, клетчатки и аминокислот. А по количеству витаминов, фосфора, железа и кальция киноа смело может соревноваться с молочными продуктами и рыбой.. **Чем заменить:** пшено, рис, ячменная крупа, лебеда (крупа)

Кейл-эта модная кудрявая капуста – лидер среди зеленых овощей по содержанию полезных веществ. Удивительно, но буквально 100–200 г этой капусты способны обеспечить суточную потребность организма в витаминах А, С, К, а также важных минералах и микроэлементах. Кроме того, этот продукт является источником кальция, который отлично усваивается организмом, в отличие от тех же молочных продуктов. При этом кейл малокалорийна: всего 30 калорий на 100 г.**Чем заменить:** шпинат, савойская капуста, брокколи

Спельта- зерновая культура является одним из видов пшеницы. Но от своих «собратьев» она отличается повышенным содержанием белка, ценных аминокислот, витаминов, цинка и магния. В спельте в сбалансированном виде содержатся все питательные вещества, необходимые человеку для нормальной жизнедеятельности, поэтому она считается особенно полезной.

Чем заменить: овсяные хлопья

Витграсс – это сок травы из пророщенной пшеницы. Считается, что такой напиток очень полезен, так как в его составе есть все необходимые нашему организму элементы. Как уверяют производители, сок пшеничной травы

эффективно очищает организм и улучшает состав крови благодаря высокому содержанию хлорофилла.

Чем заменить: пророщенная пшеница

Булгур- крупа из пшеницы. В полученной крупе сохраняются все полезные составляющие пшеничного зерна, в частности витамины группы В, Е, К, а также различные микроэлементы. Самым полезным и ценным считается неочищенный цельнозерновый булгур коричневого цвета. **Чем заменить:** пшено, кус-кус, рис

Зеленый кофе-этот напиток, предназначенныйдля похудения, варят из высушенных кофейных зерен, не подвергшихся обжарке. **Чем заменить:** зеленый чай

Какао-бобы- не так давно стали модным снеком, которым можно перекусить с пользой для здоровья. В них содержатся антиоксиданты и нейромедиаторы. **Чем заменить:** горький шоколад, кофейные зерна

Возможность замены модных продуктов отечественными аналогами

Продукт	Отечественный аналог
Ягоды годжи	Клюква, черная смородина, облепиха
Ягоды асаи	Шиповник, барбарис, черноплодная рябина
Семена чиа	Семена льна, тыквенные семечки
Киноа	Пшено, ячменная крупа
Капуста кейл	Шпинат, савойская капуста, брокколи
Булгур	Пшено, кукуруза
Зеленый кофе	Пряноароматические растения

врач-гигиенист Н.Жолнерович

Продукты для здоровья

При выборе продуктов для здоровья необходимо отдавать предпочтение тем, что выращены в местности, где вы живете, так как подобные им ели и ваши предки. А значит, в организме уже сложились функциональные системы для их усвоения. Новые же продукты употреблять, конечно, можно, но вводить в рацион их необходимо постепенно, небольшими порциями, чтобы не возникало ни пищевой непереносимости, ни аллергии, ни других проблем со здоровьем.

Несколько фактов о продуктах для здоровья, которые могут показаться совершенно невероятными, но имеют под собой весомые научные доказательства.

МОЛОКО

Практически все с детства знают слова песенки: "Пейте, дети, молоко – будете здоровы!". Нам с детства твердили, что молоко – это полезный для здоровья продукт. Но в недавнем исследовании, проведенном в Исландии на более чем 8000 мужчин, было показано, что ежедневное употребление молока в подростковом возрасте связано с увеличением риска тяжелых случаев рака предстательной железы более чем в 3 раза. Кроме того, существует мнение специалистов, что потребление большого количества молока (более 700 мл в день) и сыра может приводить к усилению деятельности сальных желез и способствовать возникновению угревой сыпи.

МЯСО

Глупо отрицать пользу мяса и мясных продуктов для организма человека – это источник белка, сбалансированного по составу и прекрасно усвояемого нашим организмом, животных жиров, витаминов, микроэлементов, в том числе витамина B12, без которого невозможно нормальное кроветворение, и железа, необходимого для насыщения кислородом каждой клеточки. Мы давно знаем, мясо – это один из самых необходимых продуктов для здоровья. Но в настоящее время по рекомендации Всемирной организации здравоохранения ограничение потребления красного мяса совершенно необходимо для предупреждения развития рака кишечника. Также злоупотребление мясной пищей способствует возникновению и развитию болезней суставов (например, подагры), сердечно-сосудистых заболеваний и т.п.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

Топ 5 самых вредных продуктов питания

Конечно, вы не должны паниковать и отказываться от них в пользу только здоровой еды, но лучше сдерживать свои аппетиты. Долгосрочное употребление этих продуктов может привести к непоправимым последствиям.

1. Чипсы

Вкус чипсов нравится всем, однако это нездоровая пища, вызывающая сильную зависимость. Всего съеденных парочку хрустящих картофельных ломтиков «открывает двери» для поглощения нескольких упаковок. В 100 граммовой пачке содержится 30-60 граммов жира и 400-600 килокалорий. Для сравнения, такой же объём жирного жёлтого сыра – продукта, богатого ценными белком и кальцием, – содержит около 250 килокалорий. Частое употребление чипсов может способствовать развитию диабета, болезней сердца и рака.

2. Печенье и сладости

Как и в случае чипсов, от них трудно оторваться, поэтому так легко с ними переборщить. Тем более, что сладости доставляют невероятные вкусовые ощущения и, благодаря содержанию сахара, повышают уровень серотонина в мозге, вызывая приятные чувства.

К сожалению, слишком частое употребление печенья может иметь неприятные последствия для здоровья. Прежде всего, это связано с чрезмерным потреблением сахара. Даже если в сладостях нет сахарозы, они, вероятно, содержат глюкозно-фруктозным сироп, который быстро повышает уровень глюкозы в крови. Частые и сильные колебания сахара могут привести к диабету и ряду других хронических заболеваний. Из-за содержащихся транс-изомеров жирных кислот, печенье также повышает уровень холестерина и способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Маргарины и масла

Производители растительных жиров убеждают в том, что маргарин и сливочное масло одинаково полезны. Однако эксперты настаивают на другом. Научные исследования доказывают, что транс-изомеры, содержащиеся в маргарине, способствуют развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, некоторые растительные масла могут быть также опасны. В большинстве из них превышено соотношение жирных кислот омега-6 к омега-3 (за исключением льняного масла).

Избыток маргарина и некачественных масел в рационе увеличивает риск

развития рака. Особенно опасной является термическая обработка некоторых растительных масел (например, подсолнечника), в результате которой образуются канцерогенные соединения.

4. Быстрая еда

Диетологи заявляют, что полезность и процесс усвоения обычного гамбургера и гамбургера из ресторана быстрого питания отличаются. Всё потому, что еда быстрого приготовления состоит из «мусора». Согласно исследованию, опубликованному в научном журнале Annals of Diagnostic Pathology, большая часть таких гамбургеров имеет всего 2% мяса, а всё остальное –это вода, соединительная ткань, перемолотые кости, химикаты и добавки.

Даже популярные наггетсы из птицы содержат не менее 50% искусственных ингредиентов и добавок, среди которых диметилсилоксан, полученный из силикона, или трет-бутил гидрохинон, продукт нефтяного производства.

5. Цветные напитки

Конечно, речь идёт не о свежевыжатых соках, а о подслащённых окрашенных напитках с длительным сроком годности. Одна банка колы объёмом 330 мл содержит количество сахара, соответствующее примерно 10 чайным ложкам сахарозы.

В цветные напитки производители часто добавляют искусственные подсластители, тем самым привлекая покупателей с избыточным весом. Среди симптомов чрезмерного употребления подсластителей являются головная боль, тошнота, судороги, депрессии, бессонница, учащённое сердцебиение, приступы тревоги и более 80 других недугов. В долгосрочной перспективе искусственные «сладкие» добавки могут способствовать развитию опухолей головного мозга, рассеянного склероза, болезней Паркинсона и Альцгеймера, а также сахарного диабета.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

ЗАЧЕМ СОЛЬ ЙОДИРУЮТ?

Эксперименты с добавлением йода в соль в 1917 году первым начал проводить американский врач Дэвид Марин, добившись отличных результатов в профилактике зоба у пациентов. Вскоре после этого в 1920 году многие страны мира начали обогащать им продукты питания. Зачем йодируют именно соль? Всё очень просто: ей пользуются постоянно и её невозможно съесть слишком много. Так или иначе, это оказалось невероятно эффективным шагом. К примеру, вплоть до середины 20-х годов в США 70% детей страдали от зоба. Сегодня 90% населения в стране регулярно едят йодированные продукты и процент зоба среди них сократился до 3.

По вкусу соль с добавлением йода почти ничем не отличается от поваренной. На вид, как правило, мельче и более сыпучая. Некоторые утверждают, что она менее

«солкая» и хуже чувствуется в продуктах, но в действительности это просто индивидуальные ощущения. Единственное, чем существенно отличается йодированная соль от обычной – это условия хранения. Дело в том, что раньше для обогащения применялся иодид калия (KI). Однако из-за контакта с воздухом такой продукт быстро окислялся, а йод попросту улетучивался. Сейчас же для йодирования поваренной соли применяют более устойчивое соединение - иодат калия (KIOз). Он значительно медленнее теряет йод, поэтому не имеет срока годности и лучше хранится.

Из-за летучести иодида калия родилось немало мифов о бесполезности йодированной соли. Действительно, у такой соли есть срок годности, её лучше хранить закрытой в темном и сухом месте при комнатной температуре. В этом случае йод улетучивается гораздо медленнее.
Второй популярный миф гласит, что йод полностью улетучивается при готовке, поэтому йодированная соль по сути бесполезна. Единственное, где она может сработать - это в салатах. В действительности же что иодид, что иодат калия начинают испаряться при очень высоких температурах. Первый начинает кипеть при 1330 С°, второй – при 550 С°. Вряд ли в вашей кастрюле бывает так жарко. В процессе готовки, конечно, некоторое количество соли будет вступать в реакцию окисления, но это от силы 1–2%. А вот крупная морская соль, которая продается на прилавках, источником йода действительно быть не может - он из нее попросту испаряется при сушке.Йодированная соль безопасна для потребления Исследования показывают, что потребление йода выше рекомендуемого суточного значения, как правило, хорошо переносится. Верхний предел нормы йода для взрослого составляет 1100 мкг – это эквивалентно 6 чайным ложкам (24 грамма) йодированной соли. Однако чрезмерное потребление любой соли не рекомендуется. ВОЗ предлагает ограничивать её менее 5 граммами в день.

Помощник врача гигиениста
Илькевич О.Е.

Питание при ОРИ и гриппе

Чем бы помочь своему организму в период заболевания острыми респираторными инфекциями и гриппом? Ответ прост: правильным питанием.

Мощными противовоспалительными и противовирусными свойствами обладают продукты, содержащие кверцетин (природный антиоксидант). Это вещество содержится в брокколи, капусте, красном луке и красных яблоках, клюкве, голубике и чернике, а также в зеленом чае.

Многие специи и пряности — мускатный орех, карри, черный перец и другие — не стоит употреблять, если болит горло, так как они раздражают его. Заменить их можно имбирем, который обладает противовоспалительными свойствами и способствует потоотделению. 20–40 граммов имбиря заливают горячей водой, добавляют по вкусу лимон или мед и пьют как чай.

Избавить от скопления слизи в носу поможет перец чили. Хотя он и действует как раздражитель, но хорошо справляется как с простудным насморком, так и с аллергическим ринитом. Если у вас нет воспаления в горле,

добавьте в пищу небольшое количество перца. Носовые пазухи прочистятся, и дышать станет легче.

Теплый куриный суп очень полезен при простуде. Он оказывает мягкое противовоспалительное действие на верхние дыхательные пути и помогает избавиться от симптомов болезни.

Употребление апельсинов и их сока может быть отличной профилактикой ОРВИ и гриппа, но мало поможет, если вы уже заразились. По исследованиям людям, которые подвергаются повышенным физическим нагрузкам, действительно полезно употреблять больше овощей и фруктов, богатых витамином С. Регулярно питаясь апельсинами, спортсмены переносили заболевания легче и быстрее выздоравливали.

Продуктом, чья эффективность подтвердилась, оказался мед. У детей, которым давали на ночь немного этой сладости, уменьшался кашель.Кроме того, были подтверждены бактерицидные свойства меда.

Как ускорить процесс выздоровления? Здесь все достаточно банально: пить достаточно теплой жидкости (особенно полезен травяной и зеленый чай), чаще проветривать комнату и увлажнять воздух. Избегать стрессов, курения в активной и пассивной форме. Отложить все дела и как следует выспаться.

Ремарка: советуем не голодать во время повышения температуры тела. При лихорадке увеличивается скорость обмена веществ, и организму требуется больше полезных питательных веществ и жидкости. Также нежелательно садиться на диету в осенне-зимний период: люди, у которых малокалорийное питание, чаще заражаются гриппом.

Врач-эпидемиолог Колесень Е.С.

Правила, которые помогут выбрать только самое полезное

Разбираемся, что скрывается за сложными названиями ингредиентов в составе и что на самом деле значат надписи «натуральный», «органический», «диетический» и так далее.

Правило №1. *Смотрите на срок годности и дату выпуска продукта*

На упаковке должны присутствовать как дата выпуска, так и срок годности продукта. Однако бывает так, что производитель указывает только первое — в этом случае на этикетке нужно искать сроки хранения продукта и самим определять, когда срок годности истекает. Иногда эти даты не пропечатываются, выглядят нечетко или смазанно. Тогда лучше перестраховаться и взять такую упаковку, на которой точно указаны и дата выпуска и срок годности.

Правило №2. *Узнайте, что в составе продукта*

Ингредиенты в составе продукта перечисляют не в хаотичном порядке. Как правило, первыми указывают основные ингредиенты — их доля от общего объема продукта наибольшая. Поэтому старайтесь выбирать продукты, в составе которых на первом месте — натуральные компоненты.

Правило №3. *Обращайте внимание на энергетическую ценность*

Чаще всего на этикетках можно увидеть энергетическую ценность на 100 г продукта. Но вес продукта в упаковке бывает и меньшим, и большим — учитывайте это при расчетах. Рядом с энергетической ценностью нередко указывают количество белков, жиров и углеводов, содержащихся в продуктах. Эта информация поможет вам определить, сколько нутриентов вы «съедаете».

Правило №4. *Учитесь распознавать пищевые добавки*

Понять, насколько полезен продукт, который вы собираетесь купить, позволяет и указание пищевых добавок в составе. Чаще всего их обозначают буквой Е и некоторым числом. Сама буква — показатель того, что добавка одобрена ВОЗ и может использоваться в пищевой промышленности. Цифра же поможет понять, какая именно добавка содержится в продукте. Под номерами 100-180 скрываются красители, 200-285 — консерванты, 400-495 — эмульгаторы и загустители. Нужно, однако, понимать, что многие пищевые добавки являются натуральными и полезными для здоровья. В частности, Е300 — это витамин С.

Правило №5. *Будьте осторожны с надписями и значками*

Обезжиренный продукт. Отсутствие или низкое содержание жиров вовсе не показатель низкой калорийности продукта. Чтобы без жиров он не терял свои вкусовые качества, производитель часто добавляет в состав больше сахара.

Продукт без холестерина. Такая отметка на упаковке свидетельствует о том, что в продукте нет животных жиров. Зато могут быть растительные — например, вредные спреды.

Продукт без глютена. Продукты без глютена необходимы только тем, кто страдает целиакией, то есть непереносимостью некоторых растительных белков, содержащихся, как правило в злаках. Продукты без глютена не полезнее обычных, в них много сахара и жиров, но мало пищевых волокон, витаминов и минералов.

Натуральный продукт. Такая надпись свидетельствует о том, что продукт состоит из природных компонентов. Однако она не гарантирует, что вместе с этим продуктом в ваш организм не попадут пестициды и антибиотики, которые могли быть использованы при выращивании или производстве.

Важно: По техническому регламенту, наименование продукта должно его достоверно характеризовать, чтобы вы понимали, что перед вами — молоко, йогурт или кефир, например.

врач-гигиенист Н.Жолнерович

.

Говорим здоровью -"Да!"

Во втором квартале проводился конкурс рисунков «Говорим здоровью – да», цель которого – привлечение внимания учащихся к здоровому образу жизни, оценка уровня информированности о факторах риска возникновения неинфекционных заболеваний.

При проведении конкурса было выделены следующие номинации: «Мы против наркотиков!», «Здоровье наша сила», «Личность и алкоголь» и «Курение – дань моде или болезнь».

В конкурсе приняли участие учащиеся из 16 госучреждений образования Вилейского района. Из представленных 57 работ были отобраны 20 победителей районного конкурса в различных номинациях.

Победители конкурса награждены ценными подарками от Вилейского районного центра гигиены и эпидемиологии и дипломами управления по образованию, спорту и туризму Вилейского райисполкома.

Фотогалерея:

Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410,Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор Жолнерович Н.А.
УП «Парус-торг», зак.145, тираж 500