

Что мы едим? Культура питания

Статья

Культура питания - важнейшая составная часть экологической культуры современного человека.

У Вас, безусловно, уже давно сложилось свое представление о здоровом питании. Литературы на эту тему сегодня очень много (хотя мнения авторов нередко противоречат друг другу: то восхваляется вегетарианство, то голодание и т.д.). Ни в коем случае не посягая на уже сложившиеся Ваши взгляды, мы очень просим Вас не экспериментировать с питанием ребенка.

Главное условие здорового питания ребенка - его разнообразие: достаточное количество белков (прежде всего, животных - как основы работы мозга и иммунитета), растительных и рыбных жиров, клетчатки, биоэлементов и витаминов.

Не стремитесь компенсировать недостаток разнообразия питания препаратами биоэлементов, биологически активными добавками, витаминными препаратами – если они не прописаны лечащим врачом.

Категорически исключено даже разовое употребление ребенком алкоголя!

Экстремизм в питании ребенка недопустим: ни вегетарианство, ни голодание, ни раздельное питание - для детей не годятся ни при каких условиях!

ЧТО МЫ ЕДИМ?

Пища - не только источник энергии и строительных материалов в нашем организме. Пища - средство адаптации к окружающей экологической среде. Раз так, то рацион питания людей должен очень сильно различаться в разных регионах. Так ли это на самом деле? Загляните в магазины в разных городах и селах. К сожалению, человек, в отличие от диких животных, в значительной мере утратил способность прислушиваться к потребностям своего организма. Наш выбор продуктов питания, увы, в основном определяется рекламой и предложением...

***ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ.** Отказ ребенка от употребления тех или иных продуктов питания - повод серьезно задуматься, что лежит в его основе – здоровые потребности организма не принимать какую-то пищу, или нарушения обмена веществ, или вредные привычки.

*В питании, как нигде более, справедливо изречение: «Хорошо то, что в меру».

Помните! Избыток белковой пищи при недостатке овощей и фруктов приводит к накоплению в организме токсичных веществ, перевозбуждению нервной системы, болезням суставов, печени и почек.

Недостаток белка (что типично для нашего населения) ведет к психическим заболеваниям, умственной недостаточности, истощению, снижению иммунитета, малокровию. Недостаток белковой пищи недопустим в детском питании. Никогда не пытайтесь вводить в рацион ребенка вегетарианство! Его негативные последствия будет невозможно компенсировать.

Избыток жира в рационе ребенка способствует накоплению у него избыточного веса, атеросклерозу, заболеваниям сердца, печени, суставов.

Недостаток жира приводит к заболеваниям кожи, почек, органов зрения, нервной системы, снижению иммунитета. Особенно тяжелые последствия для организма - при недостатке в рационе жирной рыбы и растительных масел.

Избыток углеводов в питании ребенка приводит не только к кариесу, аллергиям, атеросклерозу, сахарному диабету, но и к двигательной расторможенности и невнимательности.

Недостаток растворимых углеводов в пище ведет к нарушениям обмена белков и жиров. Но это нашим детям не грозит. Соотношение сахаров и белков в питании российских детей очень высокое (много углеводов, мало белка), типичное для развивающихся стран.

Недостаток нерастворимых углеводов (клетчатки – пектина и целлюлозы) очень опасно. Ведь это – естественные адсорбенты для ядов, которые накапливаются в кишечнике.

**С пищей человек должен получать более 40 незаменимых веществ. Поскольку все они содержатся в разных продуктах и в разных соотношениях, то чем разнообразнее питание – тем оно полезнее.*

Пища должна быть разнообразной, иначе не избежать как голодания, так и перенасыщения организма теми или иными веществами.

Не существует ни одного рецепта в питании, даже лечебном (!), который бы помогал всем и никому не приносил вред.

**Традиционные в Вашей местности рационы питания - самые популярные, именно они обеспечивают проживающим здесь людям полноценную адаптацию к местным условиям.*

Для повышения сопротивляемости организма холоду, радиации, геомагнитным бурям в рационе должно быть много (на 10 % больше нормы) белков, мяса, рыбы, яиц, молока; рыбных жиров и масел, овощей и фруктов.