

Советы врача

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем рациональней протекают обменные процессы.

Здоровое питание – это здоровая жизнь и продление молодости. Вот почему это так важно для всех!

Общеизвестен вред, который наносит организму неправильное питание. Оно является причиной множества заболеваний или, по крайней мере, способствует их развитию. Сейчас есть много любителей обильно поесть. Ожирение, вызванное перееданием, чрезмерно распространено. Конечно, не следует впадать и в другую крайность: голодать или систематически недоедать. Организму требуются все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли. Мы не можем жить без белков, которые составляют структурную основу клеток, входят в состав ферментов, гормонов, нуклеопротеидов, фибринов и многих других жизненно необходимых веществ. Тем не менее, такой ценный белковый продукт, как мясо, если питаться только им, может оказаться вредным для организма. Содержащиеся в мясе биогенные амины способны усиливать тонус кровеносных сосудов и тем самым повышать артериальное давление, а нуклеиновые кислоты и пуриновые основания – обуславливать развитие подагры. Избыточное потребление другого ценного белкового продукта – творога – может привести к образованию камней в почках. Поэтому рацион следует разнообразить, включая и содержащие белок молоко, творог, рыбу или мясо, и богатые витаминами, а также минеральными солями овощи, фрукты и жиры, в том числе растительные масла, в состав которых входят необходимые организму жирные полиненасыщенные кислоты.

Для восполнения энергетических затрат организма и построения его клеточных структур в дневной рацион

непрерывно должно входить определенное количество растительных и животных жиров.

Для сохранения здоровья и работоспособности пища человека полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое он затрачивает в течение суток, при составлении рациона учитывают потребность организма во всех питательных веществах.

Чтобы соблюдать правильный режим питания необходимо есть 3 – 4 раза в день в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном можно выпить стакан кефира, простокваши, съесть яблоко, морковь, апельсин. Все это помогает предупредить ожирение.

Но нерациональное питание может привести не только к ожирению, но и к возникновению такой распространенной болезни как атеросклероз.

Особое внимание следует обратить на питьевой режим. Одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное питье. При резком ограничении количества вводимой жидкости уменьшается выделение продуктов распада, появляется жажда, снижается работоспособность и интенсивность процессов пищеварения.

Исходя из вышесказанного можно сформулировать правила рационального питания:

1. Необходимо употреблять столько калорий, сколько Вы тратите за сутки.

2. С пищей организм должен получать определенное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов и множество других ценных питательных веществ.

3. Выпивайте не меньше воды, чем теряет Ваш организм, что составляет для взрослого человека примерно 2-2,5 литра в день.

4. Питайтесь только по режиму и не менее пяти раз в день небольшими порциями. Следите за тем, что вы едите, считайте калории, белки, углеводы, жиры, а также витамины и минералы, которые поступают в ваш организм. Ни в коем случае не эко-



номьте на своем здоровье и покупайте только максимально естественные (натуральные) продукты.

Если вы начнете придерживаться всех вышеупомянутых правил, вы сможете не только избавиться от лишних килограммов, но и привести свое здоровье в полный порядок. Значительно улучшится ваше самочувствие, и вы начнете смотреть на мир другими глазами.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Заведующая
гастроэнтерологическим отделением
ГКБ № 52
Галина Стефановна Слободкина

ТОП-10 ПРИЧИН ЗАПИСАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ



Зачем идти в спортзал? Найди свою причину!

Итак, топ-10 причин записаться в спортзал:

1. Занятия спортом улучшают здоровье и физическую подготовленность. Укрепляется сердце, нормализуется давление, активизируется кровообращение, улучшается работа капилляров. Упражнения, выполняемые регулярно, способствуют рассасыванию потенциально опасных тромбов в крови. Суставы обретают большую амплитуду дви-

Мотивация тренировки иногда важна даже больше, чем сама тренировка, так как задачи, которые человек перед собой ставит, и определяют конечный результат. Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке, но, несмотря на это, многие люди тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неестественный, малоподвижный образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая их полезность для общества.

Медики пришли к заключению, что тренинг с отягощениями - это та физическая активность, которая отвечает потребностям большинства людей. Существует множество полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно тренирующийся с «железом».

жений. Занятия спортом помогают предотвратить многие медицинские проблемы вроде остеопороза. Упражнения стимулируют обмен веществ (разгоняют метаболизм) и перистальтику кишечника.

2. Занятия в зале замедляют процесс старения организма. Они помогут Вам улучшить качество жизни, а порой и увеличить ее продолжительность.

3. Занятия с отягощениями являются отличным средством формирования тела. Благодаря спортивным упражнениям можно контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов, которые предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка», что помогает контролировать вес и снижать процент жира, при этом существенно не сокращая потребление пищи.

4. Физические нагрузки помогают ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни, способствуют более глубокому и спокойному сну. Спортивные упражнения помогают предотвратить депрессивные состояния и бессонницу не только потому, что снимают нервное напряжение за

счет стимулирования выработки эндорфинов, но и потому, что предотвращают образование в организме избытка адреналина и гормонов, способствующих возникновению стресса.

5. Регулярные тренировки способствуют повышению выносливости Вашего организма и приливу жизненных сил, они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают Вас более энергичными в течение всего дня.

6. Занятия в тренажерном зале увеличивает мышечную силу и массу.

7. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных тяжелых заболеваний, хирургических операций, травм, родов. Сильные, тренированные мышцы обладают значительно большим потенциалом восстановления, чем слабые и дряблые. У них шире возможности по утилизации кислорода, чем у дряблых, а чем больше кислорода они получают, тем быстрее восстанавливаются функции органов и тканей.

8. Спорт прививает дисциплинированность. Невозможно достичь положительного результата в тренинге без соблюдения режима. По-

началу это может показаться сложно, но пройдет совсем немного времени и Вы просто не сможете иначе.

9. Благодаря упражнениям Вы сформируете позитивное мнение о себе. Ввиду того, что сможете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от возраста и физического состояния.

10. Занятия в тренажерном зале способствует новым знакомствам, общению и повышению настроения.

И хотя большинство людей стремится решить в зале всего лишь три основные задачи – развитие силы, физическое совершенство и оптимальное сложение – полезные аспекты тренинга, как мы видим, намного шире, чем просто сила и большие мышцы. Однако, в занятиях в тренажерном зале, как и в любом серьезном деле, необходимо прислушиваться к мнению специалистов. В любом тренажерном зале есть опытный тренер и консультант, который поможет Вам сделать первые шаги, подобрать комплексы упражнений, которые подойдут именно Вам и будут соответствовать возрасту, физической подготовке, состоянию здоровья и целям, которые Вы перед собой ставите.

М. Водолазов,
фото предоставлено А. Варской