



Многие из нас задумываются о правильном питании как составной части здорового образа жизни. Предлагаем Вам прочесть статью, в которой специалисты дают рекомендации по рациональному потреблению соли, сахара и жиров, размещенную на сайте Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

Соль, сахар и жиры: где скрываются главные пищевые риски и как их избежать

Соль, сахар и жиры часто называют врагами здорового питания. Но при этом мы каждый день добавляем их в еду, без них пища была бы пресной, а организм не получил бы нужной энергии. Полностью исключать из рациона их не нужно, так как соль регулирует водный баланс, сахар является источником энергии, жиры участвуют в обмене веществ. Проблема возникает лишь тогда, когда их становится слишком много.

Какие же основные риски при употреблении данных продуктов.

1. Сахар.

Чрезмерное употребление сахара может привести к: ожирению и избыточному весу, сахарному диабету, снижению иммунитета, атеросклерозу, повреждению стенок сосудов, уменьшению прочности костных тканей, размножению во рту микроорганизмов, разрушающих зубную эмаль.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым и детям сократить ежедневное потребление свободных сахаров до менее чем 10% от своего суммарного энергопотребления. Дальнейшее сокращение до менее чем 5%, примерно 25 грамм (6 чайных ложек) в день принесет дополнительную пользу для здоровья.

Как снизить риск:

1. Делайте это постепенно, чтобы не вызвать стресс у организма.
2. Добавляйте меньше сахара в чай или кофе и при приготовлении пищи.
3. Утоляйте жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
4. Не забывайте о сложных углеводах: замените белый хлеб черным или серым (из муки грубого помола), рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) – цельнозерновыми (гречневая, ячневая, перловая).
5. Вместо десертов и сладостей (включая цукаты) ешьте свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
6. Ограничьте употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
7. Откажитесь от готовых соусов, ешьте меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.
8. Изучайте состав на этикетках, ведь сахар может содержаться в самых неожиданных продуктах.

2. Соль.

К чему ведет избыточное употребление соли: повышению артериального давления и увеличению риска развития инсульта и инфаркта миокарда, обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижению эффективности работы почек и увеличению нагрузки на сердце, увеличению риска развития почечных камней и хронической почечной недостаточности, вымыванию кальция из костей, что увеличивает риск развития остеопороза и переломов.

Чтобы ограничить употребление соли, необходимо придерживаться некоторых правил:

1. В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, сельдерей, укроп, чеснок, имбирь, горчица и другие). В маринадах и салатных заправках используйте лимонный и другие цитрусовые соки.
2. Уберите солонку со стола.
3. Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.
4. Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.
5. Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.
6. Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять в малых количествах и не каждый день.
7. Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта.
8. Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

3. Жиры.

Чрезмерное употребление жиров может привести к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету 2 типа, гормональным нарушениям, проблемам с пищеварением.

Как снизить риск:

1. Чаще выбирайте рыбу, орехи, семена, растительные масла.
2. Ограничьте жирное мясо и переработанные мясные продукты.
3. Избегайте употребления жареной пищи.
4. Читайте этикетки - скрытые жиры есть в колбасах, сырах, полуфабрикатах.

Соль, сахар и жиры сами по себе не являются «врагами». Главный риск связан с избытком и регулярным употреблением большого количества продуктов, в которых они содержатся. Соблюдайте меру и старайтесь питаться разнообразно и сбалансированно!