

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Состояние здоровья человека более чем на 50% зависит от его образа жизни, в котором самыми неблагоприятными факторами являются вредные привычки, гиподинамия и нерациональное питание. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), человечество переживает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара – на 30 – 35%; недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45 – 50%.

Поэтому очень важно летом пополнять запас витаминов, чтобы поддерживать организм, зарядить его энергией и подготовиться к холодам. Сделать это можно при помощи сбалансированного питания, в которое включены сезонные продукты: ягоды, фрукты, овощи, зеленые салаты и пряные травы. Ведь именно лето – сезон полезной пищи с максимальной концентрацией витаминов и микроэлементов. От того, что мы едим, во многом зависит наше здоровье.

Для того чтобы еда приносила пользу, а не вред, **надо придерживаться нескольких правил:**

1. Питание должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным.

В каждом холодильнике должны присутствовать «базовые» продукты: – **белки животного происхождения:** красное мясо (нежирная говядина, баранина), мясо птицы (индейка, курица, в том числе субпродукты – печень, сердце, желудочки, язык), рыба (речная или морская), яйца (куриные или перепелиные), молочные продукты (творог, сметана, кефир/ряженка/йогурт, молоко, сыр, сливочное масло);

– **белковые продукты растительного происхождения:** (крупы: гречка, перловка, пшено, полба, овес. Манную, рисовую и пшеничную каши следует исключить из рациона людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом), бобовые культуры (горох, кукуруза, маш, нут, чечевица и фасоль), орехи (фундук, миндаль, кешью, грецкие, кедровые и другие), соевое мясо – продукт с низким гликемическим индексом. Поэтому рекомендуется 2 – 3 раза в неделю включать такое мясо в рацион), грибы (белые, подосиновики и подберезовики, лисички, маслята, вешенки, грузди, шампиньоны);

– **жиры** – источник энергии и жирорастворимых витаминов – А, Е, D, К, а также ОМЕГА 3(6,9) полиненасыщенных жирных кислот, холестерина, лецитина;

– **углеводы** – служат не только источником энергии, но и поставщиком необходимых материалов, в частности, витаминов, минералов, минорных веществ, растительных ферментов: **простые углеводы** (сладости, натуральный мед, фрукты, горький шоколад, ягоды, сухофрукты), **сложные углеводы** (крахмал, гликоген, клетчатка входит в состав овощей, зелени, каш, бобовых, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, нешлифованного риса, картофеля, грибов, цельнозернового хлеба, отрубей).

2. Соблюдение режима питания. Непременным условием здорового питания является режим потребления пищи. Для взрослого человека наиболее приемлем 4-разовый режим питания: 1-й завтрак – должен составлять 30% от суточного объема принимаемой пищи (суточной потребности в энергии), 2-й завтрак (или полдник) – 15 – 20%, обед – 35 – 40%, ужин – 10 – 15%. Людям пожилого возраста, а также склонным к полноте рекомендуются более частые приемы пищи (5 – 6 раз в день) небольшими порциями. Помните: кишечник не любит обильного приема пищи, особенно во время ужина, и многочасового голодания.

3. Щадящие методы приготовления пищи. Жареные продукты, маринованная и чрезмерно острая пища раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника, нарушая перистальтику. Длительная термическая обработка продуктов растительного происхождения снижает содержание в них витаминов. Не следует злоупотреблять жирной, сладкой, рафинированной пищей. Полуфабрикаты, копчености, «фастфуд» могут содержать консерванты, красители, избыток соли, которые, в свою очередь, способны приводить к нарушениям функции кишечника и угнетению полезной микрофлоры.

4. Умеренность в питании. Чувство насыщения появляется примерно через 15 – 20 минут после заполнения желудка. Переедание нарушает пищеварение, обмен веществ, способствует развитию ожирения, атеросклероза и других заболеваний.

5. Достаточное количество клетчатки в рационе. Основные ее источники – свежие фрукты и овощи, а также крупы. Отсутствие или недостаток этих продуктов приводит к нарушению моторики кишечника. Кроме того, фрукты и овощи являются полноценным источником витаминов для нашего организма.

6. Употребление достаточного количества воды. Все процессы обмена веществ происходят в водной среде. Вода удаляет отходы из организма и регулирует пищеварение. Недостаток воды тормозит процессы естественной очистки организма и вызывает постоянное самоотравление клеток, тканей и органов. Пейте 8 – 10 стаканов чистой воды в день (норма – 30 мл/кг веса) и откажитесь от газировок. Если Вы любитель сладких напитков, то добавляйте ломтик цитрусовых или немножко сока (желательно фреша). Пейте зеленый чай, можете добавить в чай немножко малины или персика, которые придадут ему приятный вкус.

7. Соблюдение гигиены. Нарушение правил гигиены приводит к возникновению кишечных инфекций, пищевых отравлений. Для рационального питания необходимы спокойная обстановка, чистота, красивая посуда и сервировка стола.

8. Регулярные физические упражнения и активный образ жизни способствуют стимуляции гладкой мускулатуры кишечника и улучшают процесс пищеварения.

Проконсультироваться по вопросам сбалансированного питания можно, обратившись на бесплатную «Горячую линию» по номеру **8-800-200-0-200**.

Также на территории России работает **интернет-портал о здоровом образе жизни www.takzdorovo.ru**, где Вы можете найти много интересной и полезной информации, в том числе по вопросам здорового питания.

Помните: Правильное питание – это не диета, а стиль жизни! Поэтому питайтесь правильно, и Вы существенно измените свою жизнь к лучшему! Выбирайте качественные сезонные продукты и наслаждайтесь летом!

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля

Съемные зубные протезы. Многообразие искусственных зубов. Как выбрать?

Под съемными зубными протезами понимают такие протезы, которые пациент может сам снимать и надевать. Существует большое количество видов съемных зубных протезов: акриловые, бюгельные, бюгельные безметалловые (ацеталовые), квадратти, акри-фри.

В съемных зубных протезах используются зубы различных производителей, оставимся на нескольких из них:

Зубы «Anis» (Анис) – это зубы российского производства, которые обладают стойкостью к деформации и образованию трещин, не изменяют цвет при тепловых, химических и механических воздействиях на них. Зубы «Anis» имеют отличную прочность и устойчивость к истиранию.

Искусственные зубы «New Ace» (Нью Эйс) изготавливаются в Японии, по новейшим технологиям и имеют превосходные характеристики. Они отличаются высокой износостойкостью, долговечностью, и устойчивостью к обесцвечиванию, что обеспечивает более длительный жизненный цикл

в клинической практике. Широкий ассортимент моделей позволяет подобрать зубы необходимого размера и цвета.

Итальянские зубы «Acry Rock» (Акри Рок) изготавливаются из высококачественных высокомолекулярных полимеров, давно зарекомендовавших себя как надежные, эстетичные и стабильные в цвете. Морфологические и эстетические характеристики искусственных зубов Acry Rock полностью соответствуют естественному строению зубов, они изготовлены из материалов, которые обеспечивают высокую прочность и долговечность.

Зубы «Ivocryl» (Ивокрил) отличаются оптимальной функциональностью и отвечают самым высоким эстетическим требованиям современной стоматологии. Анализ морфологии живых зубов,

производство, построенное на научной основе, позволили разработать широкий спектр этих высококачественных зубов, что позволяет их применять в любых видах съемных зубных протезов, которые доступны практически всем пациентам.

Решение о выборе съемных протезов и устанавливаемых в них зубов разумно принимать на консультации с Вашим врачом стоматологом-ортопедом, который сможет подобрать наиболее оптимальный для Вас вариант.

ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ» 150054, г. Ярославль, ул. Богдановича, д. 22 Телефон для предварительной записи: (4852) 32-15-25 www.pk-стоматолог.рф

На правах рекламы

Лиц. №ЛО-76-01-001087 выд. 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

С борщевиком шутки плохи

Каждый год в России, несмотря на предпринятые меры, разрастается борщевик. Ярославская область в этом плане не исключение. И хотя о токсическом действии этого растения знают даже дети, пострадавшие от борщевика регистрируются по всей стране с завидной регулярностью.

■ Елена Смирнова

Запомните сами и расскажите детям, как выглядит борщевик, опасайтесь его.

Объясните детям, что категорически нельзя использовать стебли борщевика для игры, вырезая из них трубочки, дудочки и т.д., ходить босиком по скошенной траве, если там есть пеньки борщевика.

Если вы решили самостоятельно косить заросли борщевика, максимально защищайте все участки тела непромокаемой одеждой, берегите глаза. Делайте это в пасмурную погоду.

Помните, что борщевик опасен всегда, а не только в августе, как думают многие.

При попадании сока борщевика на кожу, которая впоследствии подвергается контакту с солнечными лучами, возникают фотохимические ожоги. Появляются они не сразу, а через несколько часов. Само прикосновение к растению безболезненно.

Если вас угрозило обжечься борщевиком, примите следующие меры:

– промойте пораженные участки кожи обильным количеством проточной воды,



« Борщевик Сосновского имеет просто фантастическую живучесть. Мелкие и легкие семена борщевика свободно разносятся ветром. Растения быстро дичают, вырастают плотными зарослями по обочинам дорог, в низинах и на пашнях, вытесняя полезные растения и, как следствие, нарушая экологический баланс. Корневая система уходит в почву до метра вглубь. Выкопать такой корень достаточно сложно.

– обработайте пораженные участки антисептическим раствором, декспантенолом, наложите стерильную повязку,
– примите антигистаминный препарат.

– в зависимости от площади поражения вызовите скорую медицинскую помощь или обратитесь в ближайшее медицинское учреждение. Если вам будет предложена госпитализация, не отказывайтесь. ■