

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ – МОДЕРНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ

Яна Дичева; Ивелина Иванова, Петя Каснакова, дм; Мария Бечева, доктор,
Мария Божкова, дм
Медицински Университет – Пловдив, Медицински Колеж
Специалност „Рехабилитатор“

Резюме: Здравословното хранене би могло да се определи като балансиран и пълноценен начин на хранене, първата стъпка към който е хранителното разнообразие. По този начин човек успява да набави така необходимите на организма му хранителни вещества. Не бива да се забравя, че за постигане на така желания телесен баланс освен хранителните вещества, ключова роля има и достатъчният прием на вода. Пътят към здравословното хранене се постига с желание, постоянство и спазване на определени препоръки.

Ключови думи: здравословно хранене, вода, разнообразие, хранителни вещества, препоръки

HEALTHY EATING – THE MODERN WAY OF LIFE

Yana Dicheva; Ivelina Ivanova; Petya Kasnakova, PhD; Maria Becheva, PhD, Maria
Bojkova, PhD
Medical University - Plovdiv, Medical College
Speciality of Physical Therapist Assistant

Abstract: Healthy eating could be defined as a balanced and fulfilling diet, the first step in which is dietary diversity. In this way a person manages to obtain the necessary nutrients for his body. It should not be forgotten that sufficient water intake is key to achieving the desired body balance besides nutrients. The path to healthy eating is achieved with desire, consistency and observance of certain recommendations.

Keywords: healthy, water, diversity, nutrients, recommendations

Изложение

Темата за здравословното хранене все повече навлиза в начина ни на живот и присъства в една голяма част от темите на разговор помежду ни, но какво всъщност представлява и има ли място то измежду така забързаното ни и сиво ежедневие?



Фиг.1 Здравословно хранене. Източник: <http://www.moetodete.bg/dieti-i-sport/racionalno-hranene-za-top-forma.html>

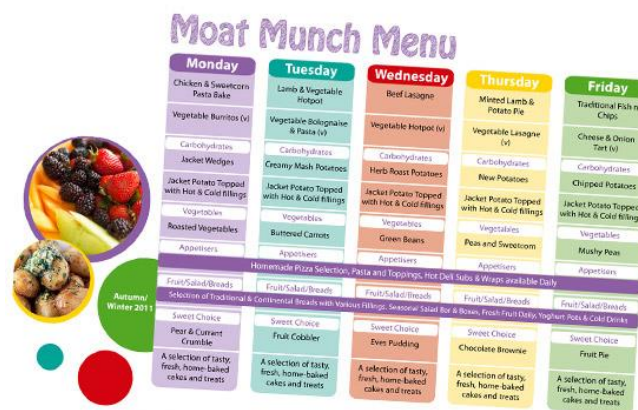
Като дефиниция за здравословно хранене би могло да се каже, че това е балансиран и пълноценен начин на хранене, който от своя страна осигурява на организма всички необходими хранителни вещества в правилни количества, целящ да

допринесе за правилното развитие на организма и поддържане на неговите жизнени функции.

Храната е от първостепенно значение за нашето здраве. След въздуха и водата именно тя е другият основен фактор за живот. Всяка храна има различни качества, химичен състав и въздействие върху човешкия организъм. Чрез набавяне на необходимите дневни дози хранителни вещества даваме възможност на нашия организъм да функционира нормално. Поради този факт е от голямо значение с каква храна ще изберем да се храним, по какъв начин ще я приготвим, с какво бихме я комбинирали и не на последно място какви количества бихме консумирали. В основата на всеки здравословен режим на хранене стои правилното комбиниране и приготвяне на храните. Ако се храним според природните закони, ще се чувстваме живи, спокойни и щастливи.

Здравословното хранене е само един от елементите на цялостния комплекс, наречен здравословен начин на живот. Реализирането на този цялостен здравословен комплекс не би могло да се осъществи за един ден. Човек трябва всекидневно да прави малки, но ползотворни крачки, водещи го към тази цел.

Твърдението, че тайната и ключът към здравето е именно разнообразието в храненето, не е ни най-малко погрешно. За да бъдем здрави, се нуждаем от повече от 40 хранителни вещества, които не се образуват от други хранителни вещества в организма, а могат да се получат само от храната. Тези незаменими хранителни вещества включват 9 аминокиселини, които се съдържат в белтъците, някои мастни киселини, съдържащи се главно в растителните мазнини, витамините и минералните вещества. Храните доставят също веществата, източници на енергия за организма - белтъци, въглехидрати и мазнини. Храните, особено тези от растителен произход, са богати източници и на биологично активни съединения, които не са хранителни вещества, но оказват влияние върху здравето на човека.



Фиг. 2 Разнообразие в храненето. Източник: <http://maxicatering.com>

Важно е да знаем, че няма идеална храна. Никой хранителен продукт или хранителна група не включват всички хранителни вещества в количества, които са необходими за организма. Плодовете и зеленчуците са богати на витамин С, каротин, на витамина фолиева киселина, на някои минерални вещества и влакнени. Всички плодове и зеленчуци са изградени главно от въглехидрати и съдържат голямо количество вода. Растителните белтъци за разлика от животинските са бедни на някои незаменими аминокиселини, поради което се наричат непълноценни. Комбинирането на бобови и зърнени храни компенсират недостатъчното количество на различните аминокиселини в тях и прави растителния белтък пълноценен. Млякото е източник на пълноценен белтък, съдържащ незаменимите аминокиселини, лесно усвоим калций,

витамин- В₂ и витамин А. Месото птиците и рибата са богати на белтък, витамини от В група, желязо и цинк. Бобовите храни и ядките са основен източник на растителни белтъци, богати са на витамини от В групата и се считат за растителна алтернатива на месото и месните продукти, тъй като са богати на белтъци. Витамин В₁₂, обаче се съдържа само в животинските продукти.

Физиологична функции на водата

Водата е жизненоважна за живота и едва ли има някой, който може да го оспори.

Тя не е макронутриент, но е не по-малко ценна за здравето, за здравословното хранене и за начина живот. Ето защо трябва да поддържаме тялото си оптимално хидратирано.

Приблизително 60% от общото телесно тегло са съставени от вода. Този процент не е константа и може да варира между различните хора, спрямо телесния състав, който имат.

Някои от функциите и ролята на водата в човешкия организъм са: транспортна функция; роля на катализатор при различни химични реакции; лубрикант на ставите; регулатор на телесната температура; защитна функция, предпазвайки вътрешните органи; източник на минерали.

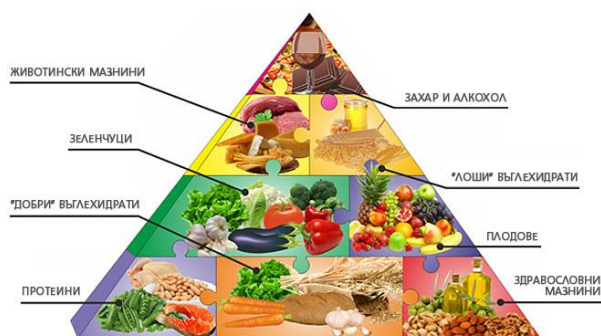
Фактори, влияещи на наличността на вода в организма.

За нормалното функциониране на тялото е важно да се поддържа баланс на течностите – приетите такива да са равни на изразходваните. Средно тялото на здрав възрастен човек губи около 1500 мл вода чрез физиологичните процеси, като тази загуба се увеличава при: физическо натоварване; топло/горещо време; ниска влажност на въздуха; голяма надморска височина; прекомерна консумация на напитки, съдържащи кофеин и алкохол.

Хранителна пирамида

Хранителната пирамида е оптималният модел за правилно хранене, който има голямо влияние върху здравословния начин на живот. Хранителни пирамиди обрисуват препоръчаното количество храна в дневния хранителен прием.

За тези, които са решили да поемат по пътя на здравословното хранене е добре да знаят, че много важно е планирането. Ако до момента сме изградили дадени навици относно начина, по който се храним (и това включва вид на храната, която поемаме, кога я поемаме и по колко пъти на ден я поемаме), то би било много трудно да ги променим ако не започнем да планираме. Хранителните пирамиди са един от инструментите, които ни помагат да направим тази първа крачка към здравословното хранене – те ни показват как да приготвяме ястията си балансирано, по колко пъти на ден да се храним, както и напомнят, че активния начин на живот е важна част от всеки режим или диета.



Фиг. 3 Хранителна пирамида.

Източник: <https://dariknews.bg/novini/obshtestvo/prof.-donka-bajkova-kak-se-otslabva-zdravoslovno-1390035>

Върха на хранителната пирамида заемат мазнините и сладките продукти, които трябва да се консумират най-малко. Препоръчително е разпределяне на храненията на 5 порции дневно или най-малко 3. Разбира се, освен диетата, важна е и физическата активност, която е основа за добро здраве и самочувствие. Най-добре е да е пригодена според индивидуалните нужди, възможности и предпочитания на всеки човек. Всекидневно физическо натоварване, поне за около половин час. Не бива да бъде форсираща, трябва да доставя удоволствие и да облекчи ежедневния стрес.

Защо трябва да използваме препоръчителните хранителни пирамиди?

Неправилното хранене води до намаляване на телесната маса, спиране на растежа и отслабване. От друга страна, прекалената консумация на храна с висока енергийна стойност, по-висока от препоръчителната норма, води до затлъстяване и допринася за развитието на болести.

- За да намалите риска от хронични заболявания, като диабет, високо кръвно налягане, склероза, чиято причина са неправилното хранене и заседналият начин на живот.

- За да доставите хранителни вещества на организма, в необходимите в количества и пропорции, отговарящи на неговите нужди, тоест подбрани за възрастта, пола, здравословното състояние, нивото на физическа активност и вида извършвана дейност.

- За да доставите енергия с храната, в количества, строго подбрани според нуждите на организма. Липсата на енергия човек чувства под формата на чувство на глад и намалена физическа активност.

Как да се храним здравословно?

За повечето хора, които нямат хранителни алергии, това може да случи като се наблегне на следните храни:

- Чисти меса – източници главно на протеин;
- Риба (като съомга, пъстърва, херинга) – източници главно на протеин, ненаситени и омега 3 мазнини;
- Разнообразие от зеленчуци – източници на фибри, витамини и минерали;
- Пълнозърнести храни (като овесени ядки, кафяв ориз и див ориз, киноа) – източници главно на комплексни въглехидрати, витамини и минерали;
- Сурови ядки и семена (бадеми, лешници, фъстъци и лен, слънчоглед, елда) – източници главно на мазнини, витамини и минерали;
- Растителен протеин (като боб и леща) – източници главно на сложни въглехидрати, фибри и протеин;
- Плодове – източници главно на фибри, витамини и минерали;
- Млечни продукти – източници на витамини, минерали и балансирано количество протеин, въглехидрат и мазнини.

Една от многобройните ползи на непреработените храни е, че доставяйки различни по вид макро и микронутриенти (витамини и минерали) се забавя покачването на кръвната захар. А самото редовно повишаване на кръвна захар, от своя страна, се свързва със складиране на мазнини и покачване на излишно тегло, бърз спад на енергия и тонус след хранене, риск от болести като диабет и др.

На базата на справка с литературни източници, свързани със здравословното хранене, изведохме следните препоръки:

- Преценете енергийната стойност на менюто си. Калорийността на менюто и енергийната му ценност са изключително важни. Точно съставеното меню ще ви осигури необходимата доза енергия за деня.
- Осигурете си прием на разнообразна храна. Балансираното хранене е това, в което точно се съчетават всички необходими за вашия организъм вещества:

протеини, мазнини, въглехидрати, фибри, витамини и минерали. Не трябва да забравяме всекидневно да доставяме на организма необходимото му количество вода.

- Прибавете в менюто повече витамини и въглехидрати. Това са вещества, които са ключови за нормалното развитие на човешкия организъм. Въглехидратите зареждат тялото ни с тонус, енергия и добро настроение. Имайте предвид дневната норма на полезните вещества.
- Въведете оптимален режим на хранене. Нека не забравяме, че е по-добре хранителният ни прием да бъде по-чест, но в по-малки порции. По този начин тялото ни постоянно ще получава допълнителна енергия, което би довело до постоянно чувство за ситост.
- Не забравяйте закуската, тъй като е най-важният прием на храна за деня. Тя събужда тялото, стимулира метаболизма и всички обменни процеси, зарежда ни с енергия за целия ден.
- Изберете правилен начин на готвене. Сведете до минимум пърженето и се опитайте предимно да печете, варите и задушавате продуктите.
- Изключете от менюто вредните храни. Газирани напитки, чипс, колбаси, тестени изделия и сладкиши са една част от т.нар. вредни храни, чийто прием може да доведе до проблеми с обмяната на веществата, наднормено тегло и много други.
- Коригирайте своето меню, ако тренирате.

Пътят към здравословното хранене се постига с желание, постоянство и спазване на определени препоръки, които са индивидуални за всеки отделна личност, изискват лична ангажираност, но влияят върху здравето на обществото като цяло.

Библиография

1. http://www.sliven.info/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=446:vodata-topi-mazninite-&catid=37:2009-06-25-09-33-03&Itemid=56
2. <https://www.zdravoslovno.com/vitamins>
3. <https://www.edna.bg/zdravoslovno/tajnata-na-zdraveto-e-v-raznoobraznoto-hranene-4627997>
4. <http://www.zdravjivot.org>:
5. <http://bonduelle.bg/eating/tbd-new-culinary-journeys/zdravoslovno-hranene-narabotnoto-mjasto>
6. www.zdravei.org: <http://www.zdravei.org/top-30/>