

Здравословно хранене

Основни изисквания към здравословното хранене

Здравословното хранене спомага за поддържане на нормална телесна маса, висока работоспособност, повишава съпротивителните сили спрямо неблагоприятните фактори на средата, поддържа постоянството на хомеостазата на организма, води до добро самочувствие. За да е здравословно едно хранене, то трябва да отговаря на определени изисквания. Храната да задоволява ежедневните енергийни нужди. При своята дейност организмът непрекъснато изразходва енергия, която си набавя от хранителните продукти. Важно е да се доставя толкова енергия, колкото се изразходва. Енергийните нужди зависят от телесното тегло и от извършваните дейности. При децата енергийната стойност на храната трябва да бъде по-висока, отколкото е дневният разход на енергия, за да се осигури нормалният растеж и развитие (вж. 6.1. Обмяна на веществата и енергията в организма). Храната да доставя всички вещества, необходими за съществуването на организма. За съжаление нито един хранителен продукт не ги съдържа. Затова храненето трябва да е разнообразно. Необходимо е да се консумират плодове и зеленчуци, по-груб хляб, други житни продукти (кафяв ориз, овесени ядки, царевично брашно), варива (фасул, леща, грах), мляко и млечни продукти, риба. Само така може да се набавят достатъчно количество белтъчини, мазнини, въглехидрати, минерални соли и витамини. Не е желателно да се приемат различни хранителни продукти едновременно. В хода на своето дълго съществуване човекът е пригледил храносмилателната си система към еднообразие на храната, приемана на едно хранене. Например само плодове, само месо, само зеленчуци и т. н. Това е станало поради начина на живот – каквото е намирано, улавяно, това е използвано. И до днес ензимните системи предпочитат еднообразието в едно ядене. Затова балансирането на хранителните продукти трябва да става за седмицата. Така организмът ще усвоява оптимално повечето от полезните съставки, без да натоварва ежедневно храносмилателните си органи. Ръководен трябва да е девизът: „Еднообразие за деня, но многообразие за седмицата, месеца, годината.” (Топузов, 1985,52). Ежедневно да се приемат плодове и зеленчуци в сурово състояние. Това е необходимо, за да могат да се осигурят оптимални количества витамини, тъй като голяма част от тях се разрушават при термична обработка, а човешкият организъм не може да ги натрупва в резерв. Това особено важи за витамин С. Консумацията на плодове се осъществява в отделно хранене или поне 30 минути преди основното ядене. Ако се приемат плодовете по време или след основното хранене, то те престояват в храносмилателния тракт от 2 до 6 часа и са подложени на въздействието на гнилостни микроорганизми, които унищожават ценните им съставки. Технологичната обработка на храната да отговаря на изискванията. За запазване на витамините, особено на витамин С, зеленчуците, подходящи за консумация в суров вид, да се поставят последни в яденето, да се режат на едри парчета, супите да се подкиселяват. Да се избягва пърженето. Нагриването на мазнините над 200о С води до тяхното разграждане. Получава се веществото акролеин, което придава парлив вкус на храната, тя става пикантна, но дразни лигавиците на храносмилателните органи. Да не се допуска заболяването салмонелоза, което възниква при консумация на храни,

заразени с големи дози живи микроорганизми, най-често салмонели. Те обитават чревния канал на топлокръвни и студенокръвни животни, включително и на човека. Попадат в храните чрез месото и яйцата. Заболяването започва внезапно, инкубационният период е от 6 до 24 часа след употреба на заразена храна. Признаци на заболяването са: повръщане, болки в корема, диария, повишена температура, болки в мускулите, главоболие и др. Продължителността на заболяването е обикновено 2–3 дни. Засягат се голяма част от консумиралите заразена храна, което улеснява поставянето на диагнозата. Профилактиката включва: предпазване от заразяване на хранителните продукти като се контролира здравното състояние на животните; спазване на изискванията при добив на месо, мляко и яйца; лична хигиена на работещите в контакт с хранителните продукти; достатъчна термична обработка на ястията; съхраняване при хладилни условия на готовите ястия. Да се използват висококачествени продукти, несъдържащи вредни за здравето примеси и добавки. Хранителната промишленост непрекъснато се развива и за да увеличат печалбите си, производители и търговци използват слабостта на хората към вкусните, подсладени, мазни и солени храни. От гледна точка на еволюцията такава храна е напълно противоестествена за човека. Да се избягват продукти, които съдържат консерванти, подсладители, овкусители, ароматизатори и други ненужни на организма вещества. Да се следи храната от животински произход да не съдържа антибиотици, хормони и биостимулатори, а тази от растителен произход – пестициди и нитрати. Задължително да се четат етикетите на хранителните продукти, в които производителят е длъжен да напише съдържанието на предлаганата стока. Да се спазва правилен режим на хранене. Консумацията да е винаги в едни и същи часове от денонощието. Това спомага за доброто отделяне на храносмилателни сокове. Храната трябва да бъде правилно разпределена по енергийна стойност, количествен и качествен състав на отделните приеми. Например при подрастващите е препоръчително четирикратно хранене – 25% от енергийния състав на закуска, 35% – на обяд, 15% – на следобедна закуска и 25% – на вечеря. При възрастните основното хранене, богато на белтъчини, да е следобед и 129 вечер, тогава храната се устоява най-добре, а сутрин и на обяд да се използват плодове и леки закуски. Да се осигурява висока усвояемост на храната. Тя да се поднася в естетически вид, с добър аромат и подходяща температура. Да се приучват децата да сдъвкват добре всяка хапка. В заключение може да се каже, че от начина на хранене на хората зависят тяхното нормално развитие, работоспособност, обмяна на веществата. Подрастващите трябва да изучават основните изисквания за здравословно хранене и което е най-важното – всеки ден съзнателно да ги спазват. Възрастните, които са решили да променят своите хранителни навици, трябва да знаят, че те са изградени цял живот и това не може да стане бързо. Смело да експериментират, като не забравят, че в съвременните развити общества повечето хора умират от преяждане или от неправилно хранене, от колкото от недохранване.

ЗА ДА БЪДЕТЕ ЗДРАВИ

КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни за човека, истински природен дар - източник на здраве и дълголетие.

Плодовете и зеленчуците са изключително богати на жизнено важни за организма вещества: витамини, минерални соли, лесноусвоими въглехидрати, влакнини, органични киселини, вода и други.

ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ СЪДЪРЖАТ:

- Биологично активни вещества, известни под наименованието **АНТИОКСИДАНТ И**. Антиоксидантите свързват т.н. "свободни радикали" (крайни продукти от обмяната на веществата, които разрушават клетките), като по този начин подтискат образуването на туморни клетки и забавят процесите на стареене в човешкия организъм.



Антиоксидантите предпазват от развитието на злокачествени новообразувания и сърдечно-съдови заболявания (в т.ч. сърдечен инфаркт и мозъчен инсулт), тъй като укрепват стените на кръвоносните съдове, увеличават тяхната еластичност и оказват съдоразширяващ ефект. Антиоксидантите повишават имунната защита и устойчивостта на организма спрямо неблагоприятните фактори на средата.

Към антиоксидантите се отнасят:

- **Витамин С** - значително количество витамин С се намира в плодовете: шипки, боровинки, киви, малини, цитрусови плодове, дини и пъпеши, и в зеленчуците: червени пиперки, домати, зеле, листни зеленчуци (магданоз, копър);

- **Каротиноиди** – (бета; алфа-каротин и ликопен) – съдържат се в зеленчуците и плодовете, обагрени в жълт, червен и оранжев цвят – моркови, тикви, домати, червени чушки, портокали, праскови, пъпеши, кайсии и други. Бета – каротинът е предшественик на витамин А, който подпомага растежа и развитието на детския организъм и участва в изграждането на костната му система;

- **Биофлавоноиди** (витамини Р) - богати на флавоноиди са гроздето и продуктите, получени от него, шипките, цитрусовите плодове, ябълките, ягодите, малините, боровинките, вишните, пиперките;

- **ДРУГИ ВИТАМИНИ**, необходими за нормалното протичане на всички биохимични реакции в организма:

- **Фолиева киселина** (витамин В₉) – намалява риска от развитието на сърдечно-съдови заболявания; участва в биосинтезата на аминокиселините и хемоглобина (антианемичен фактор), поради което има важно значение за растежа и развитието на младите организми; влияе положително върху мастната обмяна и предпазва от заболявания на черния дроб.

Фолиевата киселина се съдържа в зелените листни зеленчуци, морковите и цветното зеле.

- **Витамин Н** (биотин) – участва в обмяната на веществата и изграждането на костния мозък, кожата и нейните придатъци (косми, нокти). Богати на витамин Н са морковите, доматиите, малините, прасковите и други.

- **ВИТАМИНИ ОТ ГРУПА В** (В₁, В₂, В₆) – играят важна роля в обмяната на въглехидратите, белтъчините и мазнините, в резултат на което влияят благоприятно върху функциите на сърдечно-съдовата, нервната и храносмилателната системи. Съдържат се в картофите, фасулът и цветното зеле.

- **МИНЕРАЛНИ ВЕЩЕСТВА** - участват в: обмяната на веществата; изграждането на костите и зъбите; дейността на жлезите с вътрешна секреция и други.

Плодовете и зеленчуците са богати източници на:

- **Калий** – оказва положително влияние върху дейността на сърцето; нормализира високото кръвно налягане и предпазва от мозъчен инсулт. В големи количества се съдържа в: листните зеленчуци (зелен лук, чесън, лапад, спанак, салата); картофите и плодовете (кайсии, грозде, вишни, череша, ягоди, банани);

- **Желязо** – играе важна роля в транспортирането на кислорода до всички органи и системи в организма; участва в кръвотворенето и обмяната на веществата.

Съдържа се в: листните зеленчуци, зрелият фасул, спанакът, зеленият фасул и плодовете: кайсии, ябълки, дюли, праскови.

- **Магнезий** – притежава съдоразширяващ ефект и намалява повишеното кръвно налягане; оказва успокояващо действие върху централната нервна система и храносмилателния тракт.

Съдържа се в зелето и някои плодове.

- **ФИБРИ (ВЛАКНИНИ)** – имат изключително важни за организма свойства: стимулират храносмилането, като подпомагат отделянето на

смилателните сокове; увеличават обема на храната и усещането за ситост след нахранване; намаляват нивото на "лошия" холестерол в кръвта и поддържат в нормални граници "добрия" холестерол; подпомагат изхвърлянето на токсините от организма и други.

Фибрите в по-големи количества се намират в зеленчуците: грах, фасул, моркови, картофи, зеле и плодовете - ябълки, кайсии, банани, праскови, сливи, круши и други.

Плодовете и зеленчуците, благодарение на съдържащите се в тях полезни вещества са чудесно профилактично средство срещу:

- сърдечно-съдови заболявания - високо кръвно налягане, атеросклероза, инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт;
- наднормено тегло и затлъстяване;
- някои видове рак;
- остеопороза;
- жлъчно-чернодробни и бъбречни заболявания, и други.

КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА КОНСУМИРАТЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ?

Колкото по-често, толкова по-добре!

Пресните плодове и зеленчуци трябва да присъстват ежедневно във вашето хранене. Те са нискокалорични, поради което можете да ги консумирате в големи количества, без да се страхувате, че ще напълнеете.

Консумирайте най-малко по 400 грама на ден плодове и също толкова зеленчуци!

Вие можете да си набавите необходимото дневно количество плодове и зеленчуци, като включите в менюто си:

- пресен плод или прясно изцеден сок (фреш) към закуската;
- салата от пресни зеленчуци за обяд и за вечеря;
- задушени на пара зеленчуци за гарнитура вместо пържени картофи;
- пресни плодове за десерт вместо сладкиши.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

Консумирайте плодовете и зеленчуците:

- **пресни и в сурово състояние** (отнася се за тези, които могат да се употребяват по този начин), защото топлинната им обработка унищожават много от съдържащите се в тях полезни вещества (ако се налага такава, най-добрият вариант за това е задушаване на пара);
- **необелени, но добре измити** (ябълки, круши, праскови, кайсии и други), тъй като обвивката и кората им са богати на влакнини и витамини.

Съхранявайте плодовете и зеленчуците:

- **при стайна температура** - немити (измивайте ги обилно с вода непосредствено преди консумация), в хартиени пликосе, без пряк достъп на слънчева светлина;
- **при хладилни условия** - в найлонови торбички (така се запазват в сурово състояние);
- **във фризер** - най-много до 10 месеца.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

Родителите могат да допринесат за здравето, растежа и развитието на децата, ако спазват следните препоръки:

1. Осигурявайте на децата пълноценна и разнообразна храна.
2. Включвайте зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно давайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Включвайте всеки ден мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, избягвайте да им предлагате безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Ограничавайте употребата на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.
9. Осигурявайте на децата достатъчен прием на вода и течности.
10. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.
11. Включвайте децата в приготвянето на храната.
12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден.





Здравословното хранене е ключ към добро здраве и успех в училище. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене.

За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате следните 12 препоръки за здравословно хранене:

1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера
2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно
3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб
4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене
5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти
6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща
7. Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни
8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар
9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни
10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки
11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден
12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните

Източници на информация:

<http://www.riokoz-vt.com/zhr.htm>

Проданов, Г. „Хигиена и здравно образование, Астарта, Пловдив, 2011

