Дорогие друзья!

В прошлый раз мы подвели некоторый итог бесконечной и прекрасной теме хорошей физической активности. Несомненно, мы не ставим на этом точку, но мы почти уверены, что многие из вас сделали шаги к ее увеличению или сделают, как только появятся благоприятные условия. Осторожность приветствуется! А в том, что вы хотите и будете двигаться, мы уверены.

Сегодня мы начинаем разговор о рациональном питании. Вкусном, полезном, красивом! С точки зрения здоровья и вопросов профилактики.

И сразу нужно обозначить нашу позицию, ответив на несколько вопросов. А в какой степени правильное питание влияет на здоровье и снижает вероятность грозных заболеваний? Или, как говорят врачи, является ли неправильное питание – фактором риска заболеваний? Есть ли продукты, которые, как нам часто советует «реклама», спасут нас от некоторых или многих болезней? Есть ли продукты, которые, наоборот, употреблять нельзя- всем, ли кому-то? Обо всем этом мы постепенно расскажем. Причем, опираясь на самые хорошие научные факты, результаты исследований, в том числе и с участием людей.

И в нашем разговоре мы будем учитывать еще один важный аспект. У медиков, психологов, да и ученых сложилось четкое понимание того, что изменить привычки питания сложно. Отказывать во вкусненьком, побаловать себя чем-то не совсем полезным. Мы с вами вообще не любим запреты. Так зачем создавать себе стресс? Поэтому два правила: научиться правильно питаться лучше с детства, чтобы не надо было ничего менять. А второе – мы постараемся не быть категоричными в своих рекомендациях, запретах, в словах «нельзя», «исключить», зная, что, скорее всего, они не будут выполнены. Мы будем рекомендовать «ограничить» и «заменить».

Итак, главное и простое. Безусловно, питаться правильно лучше, чем неправильно. И люди, которые употребляют много овощей, рыбы, зерновых, орехов, а меньше сладких напитков, соленой колбасы, в среднем немного реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологическими болезнями, да и многими другими. То есть в целом, реже ходят к врачам и в аптеки. Но, помимо питания, есть еще один важный фактор – хорошая спортивная форма. И вот этот фактор, как показали результаты исследований, на наше здоровье оказывает влияние в несколько раз сильнее. Вы спросите, а может быть, те, кто правильно питается, и двигается больше? Возможно! Такие выводы напрашиваются, но доказать их весьма непросто. Вы также можете спросить: так значит можно есть все и больше двигаться? А вот тут вы будете практически правы. И многие научные статьи о питании заканчиваются именно таким лозунгом. Только немного хочется добавить: все, но только умеренно и довольно разнообразно! А вот что такое «умеренно и разнообразно» – об этом мы и будем говорить в следующих публикациях.

Как всегда, будьте здоровы и до встречи!