

Сучасна формула здоров'я: три молочні продукти і посильна активність протягом дня

Бути здоровим – це природне прагнення кожної людини. Проте як його зберегти і примножити – про це знають далеко не всі.

Природа людину наділила досконалим функціональним організмом з універсальним захистом від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Втім, здоров'я слід розглядати не як щось набуте і незмінне, а як стан організму, що постійно змінюється. Тому потрібно завжди стежити за своїм здоров'ям і підтримувати його у гармонійній рівновазі здорового харчування і активного способу життя.

Нещодавно ці та інші питання стали предметом обговорення на семінарі Асоціації дієтологів України (утворена минулого року) в рамках реалізації концепції державної програми «Здоров'я 2020: український вимір».

Від чого залежить фізичне здоров'я людини?

Фізичне здоров'я людини характеризується здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), за допомогою чого досягається висока життєздатність його основних органів та систем. Доведено, що фізичне здоров'я безпосередньо залежить від способу життя людини.

Підтвердженням цього є інформація Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка наголошує на тому, що 86% смертей на земній кулі нині пов'язані з неінфекційними захворюваннями людства. Серед них найбільшу кількість становлять: серцево-судинні хвороби, злоякісні новоутворення, цукровий діабет, хронічні захворювання легень. Всі ці хвороби значною мірою зумовлені способом життя людини та її фізичною активністю.

Поліпшити ситуацію з показниками індивідуального та громадського здоров'я, зокрема якості життя, його тривалість та поширеність найбільш небезпечних хвороб, можна, сповідуючи здоровий спосіб життя, насамперед – раціональне харчування та достатній рівень фізичної активності.

Сучасне ставлення українців до фундаментальних продуктів

За словами президента Асоціації дієтологів України, головного позаштатного дієтолога Міністерства охорони здоров'я України Олега Швеця, нинішні тенденції харчування населення України інакше як негативними назвати не можна... Якщо говорити, зокрема, про популярні молочні продукти, дослідження показало, що в центральних областях України зниження споживання виробів із молока для працездатного населення становить 30–40% від норми.

Сьогодні українці вживають у декілька разів менше молочних продуктів, ніж європейці. За роки незалежності споживання

молочних продуктів в Україні скоротилося майже на 60%. А, між іншим, у здоровому раціоні ці продукти мають бути обов'язково. Замінити молочні продукти у споживчому кошику українців майже неможливо, тому що рівних їм за корисністю – немає.

Зважаючи на те, що молочні продукти надзвичайно важливі для здоров'я будь-якої людини, вони повинні бути невід'ємною частиною нашого щоденного раціону – тільки за таких умов його можна вважати здоровим і повноцінним.

Здоров'я через харчування

Сучасні дослідження у раціональному харчуванні людини особливу увагу приділяють кисломолочним продуктам (йогуртам, кефіру, ацидофільним виробам). Адже вони містять живі мікроорганізми, які сприяють нормальній роботі кишечника, пригнічують діяльність гнилісних мікроорганізмів, збагачують організм вітамінами та мінералами. Ці продукти засвоюються значно швидше, ніж молоко, а для певної категорії людей є і набагато кориснішими. Особливо тих, у яких відсутній фермент лактоза або його виробляється в організмі недостатня кількість. Адже неспроможність перетравлювати лактозу викликає певні дискомфортні симптоми, такі як газоутворення, здуття та шлункові кольки, а також діарею. З віком здатність перетравлювати лактозу знижується, а отже – зростає вірогідність симптомів.

«Крім того, молочні продукти просто необхідні для здоров'я кісток, з міцністю яких в українській нації теж проблеми. Адже тільки 4,9% нашого населення має нормальний рівень вітаміну D, який забезпечує нормальний ріст і розвиток кісток, запобігаючи розвитку рахіту у дітей та остеопорозу – у дорослих; у 80,3% спостерігається його недостатність.

Близько 75% добової потреби в кальції людина отримує із молочних продуктів. Для забезпечення достатньої щільності кісткової тканини потрібно адекватне споживання продуктів, які містять кальцій і вітамін D. Це єдиний фізіологічний спосіб зниження ризику остеопорозу і переломів. А здорове харчування вкупі



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, головний позаштатний дієтолог Міністерства охорони здоров'я України

з фізичною активністю, звісно за відсутності шкідливих звичок, – це і є формула сучасного здорового способу життя», – наголосив на семінарі Олег Швець.

Скільки кальцію потрібно людині?

Пересічному споживачу важко відповісти на це питання, адже в Україні поки що немає чітких рекомендацій з цього приводу. Олег Швець повідомив, що найближчим часом українці отримають адаптований варіант американських рекомендацій, за яким дорослим людям щодня потрібно споживати близько 850 мл молочної продукції, половина якої має бути кисломолочною. Це необхідно для того, щоб кістки нашої нації були здоровими і захищеними від переломів. Отже, три порції молочних продуктів на добу – за сніданком, обідом та вечерю – мають ліквідувати кальцієвий дефіцит українського населення і водночас зробити його раціон здоровим. Адже за результатами вибіркового вимірювання щільності кісткової тканини під час проведеного семінару ознаки остеопенії та остеопорозу було виявлено в 11 осіб, тобто 41% обстежених. Серед представників вікових груп, які пройшли обстеження, у осіб старше 40 років – 50% мали остеопенію та остеопороз, у віковій групі 20–27 років – 2 особи також мали остеопенію, що викликає певне занепокоєння.

Як обрати найкорисніші молочні продукти?

Найкориснішими є так звані «живі» молочні культури, які мають термін зберігання не більше 7 діб при температурі не вище 8°C. Хоча нас швидше всього цікавить не власне головний компонент молочної продукції – молоко, а ті бактерії, які насичують нас важливими речовинами, що комплексно впливають на здоров'я і довголіття: регулюють травлення, стимулюють детоксикацію, пригнічують хвороботворні бактерії та знищують віруси, стимулюють імунну систему, «підгодовують» організм вітамінами та іншими біологічно активними сполуками.

Олег Швець, щоб не помилитися у виборі молочної продукції, рекомендує насамперед звернути увагу на упаковку продукту та ознайомитися з його складом.

По-перше, на упаковці має бути вказано кількість корисних бактерій. За стандартом їх кількість має бути не менше 10⁶ колонієутворюючих одиниць на 1 мл (КУО/мл). Найякіснішими є живі пробіотичні продукти. По-друге, зберігатися «живий» молочний продукт повинен у холодильнику, а не за кімнатної температури. По-третє, термін зберігання його має бути не більше 1 місяця, звісно, якщо він запечатаний у стерильну фольгу.

Здорове харчування і активний спосіб життя

Здорове харчування – це лише перший крок до здорового способу життя. Другим кроком є фізичне навантаження на наш організм. Для того щоб ці навантаження були корисними і ефективними, їх потрібно «вживати» дозовано – залежно від віку, способу життя і роботи, калорійності їжі тощо.



До здорового способу життя можна було до-
лучитися під час роботи семінару

У рамках семінару чемпіоном світу з пауерліфтингу (основною якою є зміцнення м'язів всього тіла, виховання впевненості у своїх силах) старший тренер з фітнесу мережі спортивних клубів FitCurves Олександр Кутчер (до речі, великий шанувальник молочних продуктів) продемонстрував комплекс фізичних вправ для щоденного виконання в офісі навіть протягом робочого дня для тих, у кого зранку на зарядку сил ще не вистачає, а ввечері цих сил вже просто немає. Поряд з раціональним і збалансованим харчуванням, де правильні продукти є будівельним матеріалом для м'язів і кісток, оптимальна фізична активність додає ефективності в плані профілактики не лише розвитку остеопорозу, варикозу, порушень постави, але й набору надмірної маси тіла.

Спортсмен рекомендує кожні дві години (це максимальний строк стомлення м'язів спини у позиції сидячи) виконувати комплекс простих вправ, сидячи в кріслі (нахили голови вперед, потім вліво-вправо, нахили тулуба з боку в бік тощо), але робити це потрібно регулярно – і результат не забариться.

До речі, посильні фізичні навантаження дають можливість коригувати і свій раціон у плані споживання саме здорових продуктів харчування, які покращують роботу м'язів, суглобів, серцево-судинної системи тощо, а отже – допомагають нам вести здоровий спосіб життя у повному розумінні цих слів.

Підготувала Віра Фазлєєва