**Что такое гигиена питания?**

С детства нам рассказывают, как надо правильно питаться. В СМИ постоянно освещают те или причины развития заболеваний пищеварения. Как систематизировать все эти знания?!

Гигиена питания изучает влияние пищи на здоровье и самочувствие человека, на особенности хранения и приготовления продуктов. Возможно, вы захотите меня поправить и сказать, что это нутрициология, но нет. Нутрициология – это всего лишь небольшой раздел этой важной науки.

По-другому гигиену питания называют трофогигиена (от греческих слов «trophe» - пища, питание и «hygienos» - здоровый). Она позволяет нам понять насколько полезен / вреден тот или иной компонент пищи, в каком количестве он нам необходим, и как правильно его необходимо приготовить, чтобы он сохранил все полезные свойства.
Оказывается, за нас уже все придумали и надо всего лишь следовать этим правилам, чтобы существенно улучшить свое качество жизни!
Предлагаю перейти к их подробному изучению:

**Простые правила гигиены питания**

***Мойте руки перед едой!***

Мы все его помним из детства, но всегда ли мы его соблюдаем. Очень важно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, так как на руках скапливается множество бактерий и вирусов, которые могут вызвать различные инфекционные заболевания.
Тщательно мойте овощи и фрукты, даже если они из вашего сада.

Основательно пережевывайте пищу, медленно наслаждаясь каждым кусочком в спокойной атмосфере.

Еще в середине 19 века Горацио Флетчер открыл формулу здоровья и долголетия: *«Каждый кусок пищи следует пережевывать по 32 раза и даже больше».* Это позволило Флетчеру и его пациентам без труда избавиться от лишних килограммов и восстановить работу ЖКТ, ведь им требовалось гораздо меньше пищи для насыщения.
Старайтесь за трапезой не отвлекаться на разговоры, чтение или гаджеты. Помните пословицу: **«когда я ем, я глух и нем!».** Дело в том, что во время еды рецепторы нёба и языка посылают в мозг импульсы, чтобы желудочно- кишечный тракт извлек из этой пищи максимальную пользу.

***Употребляйте термически обработанную пищу.***

Это правило относится к мясу, рыбе, морепродуктам и грибам.
Отдавайте предпочтение таким способам приготовления, как тушение, запекание, варка, приготовление на пару.

***Контролируйте калорийность рациона.***

Сегодня существует множество удобных приложений, которые без труда позволят вам рассчитать количество необходимых калорий, в зависимости от ваших энергозатрат. Следите за размером порций и частотой употребления пищи.

***Старайтесь принимать пищу в одно и тоже время***

Прием еды в одно и тоже время подготавливает ваши желудочные соки к перевариванию пищи. Этот несложный прием позволит надолго сохранить здоровое пищеварение и избежать появление язвы в будущем.

***Соблюдайте водный баланс***

Мы все помним из курса биологии, что общее содержание жидкости в организме взрослого человека составляет 60-65% от его массы. Все наши химические процессы в организме протекают в присутствии этого уникального растворителя. Вода участвует в жировом, углеводном и тепловых обменах. Без нее невозможен акт дыхания, так как именно в воде растворяются кислород и углекислый газ.
Дефицит воды может приводит к обезвоживанию, уменьшению объема циркулирующей крови, кислородному голоданию. Все это представляет угрожающие состояния для нашего организма.
Сколько же нам необходимо воды ежедневно?

*Суточная норма воды в прохладное время года составляет 30мл\*1кг массы тела, в жаркое время года эта норма увеличивается до 50мл\*1 кг массы тела. Пить следует небольшими порциями (150-200 мл) в течение суток. Отдавайте предпочтение воде комфортной (комнатной) температуры.*

Будьте внимательны с количеством выпиваемой жидкости при таких состояниях, как:

* Гипертоническая болезнь, так как могут быть осложнения со стороны сердечно – сосудистой системы и функции почек
* При диабете - особенно в теплое время годы.

Нарушение углеводного обмена влияют на функцию потоотделения- в результате может происходить обезвоживание, влекущее за собой бесконтрольное повышение сахара крови и увеличение скорости всасывания введенного инсулина.

* При беременности. Отдавайте предпочтение минеральной негазированной воде без добавок.
* При повышенной кислотности желательно. Следуйте рекомендациям лечащего врача – гастроэнтеролога.

Помните, что кофе и чай с сахаром, сладкие газированные напитки и пакетированные соки не являются источниками восполнения водного баланса. Алкоголь и кофеин содержащие жидкости, наоборот, усиливают обезвоживание.

***Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.***

Не допускайте употребление в пищу продуктов с истекшими датами использования или хранящиеся не соответствующим образом.

Держите в чистоте кухонный инвентарь и места хранения продуктов.

После приготовления пищи тщательно мойте разделочные доски, ножи, используемую посуду, кухонные комбайны, мясорубки. Особенно если вы готовите из сырых белковых продуктов (сырая рыба, сырое мясо, морепродукты).
Держите в чистоте места хранения продуктов, соблюдая «товарное соседство». Не допускайте процессов гниения и появления неприятных запахов.

***Не накапливайте мусор.***

Утилизируйте пищевые отходы как можно раньше, не допуская процессов разложения.

***Соблюдайте сочетаемость продуктов***

И, наконец, мой самый любимый пункт. Одним из главных залогов нормализации работы желудочно- кишечного тракта является правильная комбинация поступающих макро- и микроэлементов.

Не следует сочетать в одном приеме:

Белки + белки
Не кушайте за один прием пищи больше одного вида белка. Для переваривания разных видов белка требуется желудочный сок разной кислотности, поэтому при одновременном переваривании один из компонентов будет страдать.

Белки + углеводы (сахара)
Усвоение углеводов происходит в ротовой полости и тонком кишечнике, желудок является «транзитной зоной» для сахаров, так как для их расщепления требуется щелочная среда.
Для переваривания белков – желудок, наоборот, усиливает кислотность сока, не позволяя пищи проходить дальше. Таким образом, одновременный их прием приводит к брожению.

Белки + жиры
Жиры, особенно насыщенные, снижают выработку желудочного сока отодвигая процесс переваривания белка и вызывая гнилостные изменения. Старайтесь не сочетать жиры с белками.

***Представляю вашему вниманию схему оптимального сочетания продуктов питания по Шелтону.***

Вкусные и полезные сочетания:

* Авокадо и шпинат + томаты + оливковое масло – полезные жиры способствуют усвоению каротиноидов в несколько раз
* Зеленый (или белый чай) с лимоном – витамин С усиливает усвоение катехинов, содержащихся в чае и отвечающих за крепкий иммунитет и долголетие.
* Мясо, замаринованное с розмарином – эта пряность является ценным источником природных антиоксидантов, снижающая образованию КПГ (конечных продуктов горения) в процессе жарки и запекания.

Соблюдайте все эти несложные советы, познавайте новые грани науки - гигиена питания и у вас всегда будет здоровое пищеварение и слаженная работа органов желудочно - кишечного тракта.

ИСТОЧНИК: <https://fitomarket.ru/blog/novosti/a_vy_znaete_chto_est_spetsialnaya_nauka_gigiena_pitaniya/>