



Здоровье как семейная ценность

Заботу о близких можно проявлять разными способами – помогать с домашними делами, поддерживать материально, регулярно навещать или созваниваться с ними по телефону. Но, пожалуй, особенно важно уделять внимание здоровью родных и собственному здоровью тоже. Ведь чем лучше мы себя чувствуем, тем радостнее и благополучнее становится атмосфера в семье. Так с чего же начать? На каких моментах стоит сосредоточиться, объявив главной семейной ценностью здоровье? Об этом рассказывает нутрициолог Катерина Игоревна Падолка

«Для того, чтобы наш организм был жизнеспособен и активен, он должен получать достаточное количество пищевых веществ, так называемых нутриентов, – утверждает Катерина Игоревна. – В первую очередь к

нутриентам относятся белки, жиры, углеводы, а также витамины и минералы. Некоторые питательные вещества, например аминокислоты, организм синтезирует самостоятельно, но в основном он получает их с

пищей. Поэтому так важно всем, а не только людям старшей возрастной группы, полноценно и разнообразно питаться. Не менее существенно соблюдать правильный питьевой режим.

У каждого члена семьи должен быть доступ к чистой питьевой воде. Ее необходимо выпивать ежедневно по 30 мл на 1 кг веса тела. Это важно, в том числе и для нормальной работы лимфатической системы. Многие считают потребление такого количества воды чрезмерным, ведущим к образованию отеков. Между тем причиной возникновения отеков может быть как раз недостаток воды в организме. Проверить себя на отечность, на наличие проблем с циркуляцией жидкости можно с помощью простого теста. Итак, подойдите к зеркалу, поднимите одежду и надавите в течение нескольких секунд четырьмя пальцами на живот. Место прикосновения сначала будет белым, но через три-четыре секунды оно должно приобрести привычный розово-красный оттенок. Если момент возвращения этого оттенка длится дольше, значит у вас есть отечность, поскольку на самом деле вы пьете недостаточное количество воды.

Чем больше мы пьем, тем чаще ходим в туалет, тем бы-

стрее исчезают наши отеки. Разумеется, важно ограничивать себя в потреблении маринованных и соленых продуктов, но совсем отказываться от соли не стоит.

Причиной отечности может стать и нехватка животного белка в организме. Белок – это строительный материал, участвующий в формировании всех наших клеток и тканей. Правильным источником белка в первую очередь является белое мясо (курица, индейка), рыба и морепродукты. А вот поедание красного мяса, особенно переработанного (колбасы, сосиски, полуфабрикаты), лучше сократить до двух – максимум трех раз в неделю. Сегодня потребление именно такого мяса считают основным фактором развития колоректального рака.

К слову, рассчитать необходимую минимальную порцию белкового продукта в рационе просто – эта порция должна уместиться в ладони нашей руки. В анализе крови общий белок должен составлять от 70 до 74 г/л».

Такая нужная омега-3

Совершенно необходимым и незаменимым веществом для жизнедеятельности нашего организма является омега-3 – по-