

Питаемся правильно! Баланс питательных веществ в организме – залог заботы о своем здоровье

В канун Международного дня заботы о себе, традиционно отмечаемого 24 июля

ЗАБОТА О СЕБЕ



Прогулки на природе



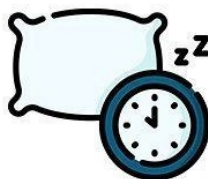
Время с животными



Планирование



Умение говорить "Нет"



Сон в приоритете



Путешествия



Физнагрузки



Чтение и самообразование



Здоровое питание

Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни является рациональное питание. Человеческий организм всегда стремится к состоянию устойчивого равновесия, а для этого ему необходимо регулярно получать определенное количество белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ. В канун Международного дня заботы о себе, традиционно отмечаемого 24 июля, эксперт компании Solgar, врач-генетик, диетолог, кандидат медицинских наук Наталья Олеговна Артемьева рассказала о том, каким должен быть рацион питания, что именно помогает нам поддерживать баланс питательных веществ в организме и почему забота о своем здоровье невозможна без сбалансированного питания.

Сбалансированное питание – не просто один из компонентов базовой заботы о себе. Это основополагающий элемент, непосредственно влияющий на состояние

нашего здоровья и определяющий образ жизни. От пищевых привычек зависит то, какие именно нутриенты попадают в наш организм.

Отсутствие баланса нутриентов, витаминов и минералов в нашем организме чревато различными проблемами. **Наталья Олеговна Артемьева, к.м.н., врач-генетик, диетолог, эксперт компании Solgar:**

«Организм всегда старается сохранить и поддержать свой гомеостаз, т.е. состояние устойчивого равновесия всех органов и систем в окружающей среде. А для этого ему необходимо регулярно потреблять определенное количество белков, жиров, углеводов, а также воды и минеральных солей. В идеале, для того чтобы получить все необходимые витамины и микроэлементы, человек должен употреблять с едой не менее 3000 ккал, но, согласитесь, что для среднестатистического человека в современных условиях такой рацион чрезвычайно избыточен и даже вреден. Поэтому дополнительные компоненты следует получать за счет употребления нутриентов, витаминов, минеральных комплексов, фитонутриентов и прочих веществ, которые по своей сути являются компонентами пищи, которые мы не добываем из еды».

Если организму не хватает определённых веществ, он начинает расходовать собственные резервы и истощаться. Это выражается в появлении ряда неприятных симптомов – хронической усталости, бессонницы, дисбиотических нарушениях желудочно-кишечного тракта, сухости кожи и т.д. Именно поэтому специалисты рекомендуют пристально наблюдать за своим состоянием, чтобы вовремя выявить нехватку тех или иных веществ.

«Обнаруженный дефицит необходимо срочно устранять, так как на его фоне временная дисфункция может перерасти в хроническое заболевание. Кроме того, необходимо понять первопричину формирования этого дефицита. Это может сделать только грамотный специалист с высшим медицинским образованием, который при помощи специальной диагностики подберет индивидуальный план питания и составит схему так называемой нутриентной коррекции, – поясняет Наталья Олеговна Артемьева. – В рационе всегда следует придерживаться определенной калорийности, при этом количество употребляемых калорий не должно быть меньше необходимого количества для осуществления основного обмена веществ в организме с поправками на коэффициент активности в течение дня. Акцент нужно делать на белки (рыба, яйца, курица, индейка, крольчатина) в сочетании с клетчаткой (овощи, злаковые, фрукты). Однако, фруктоза способствует набору лишнего веса, поэтому вполне можно ограничиться одним фруктом в день. Помимо прочего в рацион необходимо включать полезные жиры – оливковое масло, авокадо, сыры (до 40% жирности). Количество углеводов нужно снизить, однако не урезать полностью, так как на низкоуглеводной диете из организма будет уходить вода, что, в свою очередь, снизит энергетические резервы организма».

Если говорить о необходимых нам минеральных веществах, то в первую очередь специалисты рекомендуют обратить внимание на куркумин. Он действует как антиоксидант, способствует повышению когнитивных функций, снижает уровень плохого холестерина (отвечающего за формирование атеросклеротических бляшек), ослабляет воспалительные процессы, способствует здоровью суставов, замедляет процессы старения.

«Помимо куркумина нашему организму требуется еще целый ряд веществ, которые корректируют его работу и позволяют находиться в состоянии баланса. К ним, например, относится омега-3, которая влияет на работу мозга, зрение, позволяет нормализовать уровень холестерина и предотвращать сердечно-сосудистые заболевания. Однако здесь важное значение имеет дозировка: концентрация ЭПК и ДГК (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кисло-

ты)должна быть не менее 950 мг. – комментирует Наталья Олеговна Артемьева. – Не менее значимыми элементами являются также витамин D и железо. Восполнение и поддержание в норме витамина D(холекальциферола) – основной компонент антивозрастной терапии. Он влияет на гормональную регуляцию, обладает противовоспалительным эффектом, регулирует уровень инсулина, является иммуномодулятором, участвует в обмене кальция. Железо, в свою очередь, необходимо организму для того, чтобы находиться в активном состоянии. Если хотите всегда быть здоровым, красивым, молодым, умным и активным, обязательно отслеживайте, чтобы пул железа был в норме. Если вас беспокоит головокружение, бледность кожи, у вас выпадают волосы, есть проблемы с ногтевыми пластинами и памятью – это сигнал о нехватке железа и нарушения транспорта кислорода».

Забота о себе всегда начинается с правильного рациона питания, наличия в организме необходимых для вас нутриентов и корректно подобранного индивидуального режима физической активности. Если вы замечаете, что организм начал работать по-другому или вас стало беспокоить появление определённых симптомов, обязательно обратитесь к врачу. Забота о себе – это умение слышать и видеть любые изменения в своём организме и вовремя их нивелировать.

О компании SOLGAR

Компания SOLGAR основана в 1947 году и уже более 75 лет производит уникальные биологически активные добавки премиум-класса. Миссия SOLGAR — обеспечить потребителей высококачественной, инновационной, научно-обоснованной продукцией, которая несёт здоровье и отличное самочувствие людям по всему миру.

Основное внимание компания уделяет качеству, вся продукция производится из компонентов натурального происхождения с использованием инновационных технологий. Все поступившее для производства сырьё проходит тщательное изучение в собственном научно-исследовательском центре компании. Производственный цикл одной серии продукта может занимать порядка 12 недель, что является самым длительным по продолжительности в индустрии биологически активных добавок. Продукция SOLGAR реализуется в упаковке из темного стекла, что защищает биологически-активные компоненты от воздействия света, тепла и влажности.

На сегодняшний день продукция представлена более, чем в 65 странах мира, а ассортимент насчитывает более 600 наименований витаминов, минералов, лекарственных растений, аминокислот, пробиотиков, комплексов и специальных продуктов. Продукция SOLGAR реализуется исключительно через аптеки, что даёт возможность получения квалифицированной консультации специалистов аптек.

Источник: официальный сайт компании <http://www.solgarvitamin.ru>