



Грані

ЕШ НА ЗДAROУЕ?

Топ-10 тыповых для беларусаў памылак у харчаванні, якія перашкаджаюць добра сябе адчуваць

Не, мы зараз не пра стройнасць — хоць і пра яе таксама. Памылкі ў харчаванні цягнуць за сабой велізарныя праблемы са здароўем. Сёння медыкі звязваюць з няправільным харчаваннем не толькі лішнюю вагу і гарманальныя парушэнні. Урачы кажуць, што з парушэннямі харчавання на працягу многіх гадоў можа быць звязана нават развіццё анкалагічных захворванняў.

Мы спыталі дыетолага, начальніка аддзела харчавання РУП «Навукова-практычны цэнтр Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі па харчаванні» Наталлю БЕЛЯКОВУ пра найбольш тыповыя для людзей нашай краіны памылкі ў харчаванні. І аказалася, што гэта не смажаная бульбачка з маянэзам — сёння людзі значна больш адукаваныя ў пытаннях здоровага ладу жыцця, чым яшчэ 15-20 гадоў таму. І ўсё ж памылак хапае.

Памылка 1. Занадта вялікія порцыі

Існуе простае правіла французскіх дыетолагаў: ежы ў адзін прыём можна з'есці столькі, колькі змясцілася б у дзвюх вашых далонях, складзеных коўшыкам, — і не болей. Звычка есці, пакуль не стане дрэнна, — вораг вашага здароўя. Памятайце: на тое, каб арганізм усваяваў, што сыты, неабходна каля 15 хвілін.

— Ежа — не толькі крыніца задавальнення, яна павінна быць яшчэ і крыніцай энергіі, бадзёрасці, — кажа спецыяліст. — Калі пасля прыёму ежы вы адчуваеце сябе знясіленым, стомленым і хочаце паляжаць, значыць, колькасць ежы была залішняй. І яшчэ адзін нюанс. І ў пытанні памеру порцыі на адзін прыём, і каларыйнасці з'едзенага за дзень важна ўлічваць свой узрост — тое, чаго ў нас не робяць. З узростам абмен рэчываў запавольваецца, скарачаюцца энергызатраты. Таму важна памяншаць порцыі і зніжаць каларыйнасць харчавання ў цэлым.

Памылка 2. Доўгія перапынкі паміж трапезамі

Гэта — вынік таго, пра што мы казалі вышэй: шмат з'елі — доўга чакаем, пакуль прагаладаем. Харчаванне павінна быць не толькі збалансаваным, але і рэгулярным. Есці адзін і нават два разы на дзень — відавочная памылка, якая наносіць удар па стрававальнай сістэме і па здароўі ў цэлым. Да таго ж пачуццё голаду правакуе пераяданне. Аптымальны варыянт — тры асноўныя прыёмы ежы і два перакусы.

— Важна імкнуцца да такога рэжыму харчавання, каб ад першага да апошняга прыёму ежы прайшло не больш за 8 гадзін, а таксама да адсутнасці перакусаў паміж асноўнымі прыёмамі ежы (у тым ліку ноччу). Калі ўсё ж пачуццё голаду паміж асноўнымі прыёмамі ежы нарастае, а наступныя яшчэ далёка, то прадукты для перакусу павінны ўтрымліваць невялікую колькасць бялку і валодаць нізкім глікемічным індэксам. Ідэальна



для гэтага падыдуць арэхі або свежыя гародніна і караняплоды (сельдэрэй, морква, балгарскі перац і інш.).

Памылка 3. Хуткая ежа

Можна сказаць: занадта хуткае паглынне ежы. А можна сказаць — няўважлівае да яе стаўленне. Сюды адносяцца і прыём ежы перад тэлевізарам або камп'ютарам, і «сядзенне ў тэлефоне» падчас трапезы — гэта непазбежна вядзе да пераядання. Вы яшчэ аўтаматычна і прапускаеце момант насычэння. Гэтак жа, як калі яшчэ на хаду. У спешцы не заўважаеце, што яшчэ — а ўжываеце звычайна тое, што аказваецца пад рукой. Тобок шкоднае і каларыйнае: глазураваныя сыркі, булкі і фастфуд. Але калі нават вы яшчэ правільныя прадукты, аднак паглынаеце ежу занадта хутка (а да нядаўняга часу ў нашай культуры ўменне хутка паесці заахвочвалася пачынаючы з дзіцячага садка), то зноў жа не паспяваеце заўважыць, калі наеліся.

— Сігнал аб насычэнні паступае ў мозг са спазненнем на 20 хвілін. Менавіта столькі — мінімальны час вашай трапезы. Калі ж у вас няма столькі часу на ежу, лепш устаць з-за стала, адчуваючы лёгкі голад. Хутчэй за ўсё, неўзабаве вы адчуеце, што з'елі якраз дастаткова.

Памылка 4. Няякасныя тлушчы

Такія тлушчы — пастаянны спадарожнік практычна кожнага сучаснага чалавека. Гаворка пра транстлушчы, а яны паступаюць у наш арганізм з фастфудам, выпечкай, чыпсамі, кандытарскімі вырабамі. Транстлушчы — гэта від тлушчаў, якія атрымліваюцца штучна, калі вадкі раслінны алеі ператвараецца ў цвёрды. Паводле рэкамендацый медыкаў, паступленне ў арганізм транстлушчаў не павінна перавышаць 2-3 г у суткі. Калі паступае больш, развіваюцца сардэчна-сасудзістыя захворванні, павышаецца рызыка развіцця дыябету 2-га тыпу і вельмі моцна пакутуе імунітэт.

Памылка 5. Парушэнне пітнага рэжыму

Ці даўно вы пілі проста чыстую пітную ваду? Кава, чай, сок не лічацца! Сёння дыетолагі кажуць, што менавіта чыстая пітная вада — і найважнейшы імунамодулятар, і аснова нашага добрага самаадчування.

— Асноўныя правілы здаровага харчавання нескладаныя, — адзначае Наталля Белякова. — Прытрымліваюцца пітнага рэжыму (1,5—2 л чыстай пітной вады ў дзень), звесці да мініму-

му прадукты з транстлушчамі і хуткімі вугляводамі, харчавацца рэгулярна, а есці ўмерана. Ну, і ўжываць правіла «здоровай талеркі» (1/4 талеркі павінны складаць бялкі, 1/4 — павольныя вугляводы, 1/2 — клятчатка (некрухмалістая гародніна).

Памылка 6. Недахоп клятчаткі

Яшчэ гадоў 20-25 таму (асабліва ў вёсках і маленькіх мястэчках) гародніна, акрамя бульбы, і асабліва травы лічыліся чымсьці несур'ёзным. Сёння ў сярэнь-статыстычны рацыён нашых суграмадзян зеляніна ўваходзіць, але ўсё яшчэ ў недастатковай, з пункту гледжання дыетолагаў, колькасці. Як і гародніна (бульба не лічыцца). У выніку арганізм недаатрымлівае неабходныя яму клятчатку, вітаміны і мікраэлемнты.

Памылка 7. Вядома ж, цукар!

Цукар сёння паўсюль — не толькі ў ласунках. Яго дастаткова ў саусах: гарчыцы, маянэзе, кетчупе, у паўфабрыкатах і нават у каўбасных вырабах. Вам здаецца, што вы амаль не яшчэ цукру — падумаеш, дазволілі сабе адно пірожнае з кавай? На самай справе сучасны чалавек ужывае цукру ў дзень значна больш, чым лічыць. Ну, а пра тое, што рафінаваны цукар — гэта белая смерць, не чытаў толькі лянівы.

— На залішняе спажыванне цукру ўплываюць таксама купля гатовай ежы і, як ні дзіўна, ужыванне аб'ястлушчаных прадуктаў, — адзначае суразмоўніца. — Што датычыцца гатовых страў, то таксама нельга быць упэўненым, што ў іх няма непажаданых інгрэдыентаў. Лепш гатаваць ежу самастойна, тым больш што на гэта вы выдаткуеце калорыі. Ну, а калі казаць аб аб'ястлушчаных прадуктах, то нізкае ўтрыманне тлушчу кампенсуецца ў іх вялікай колькасцю цукроў, якія арганізм чалавека трансфармуе ў тлушчы. Таму чытайце этикетку і звяртайце ўвагу на колькасць не толькі тлушчаў, але і цукроў.

Памылка 8. Няправільнае гатаванне ежы

Смажанне — па-ранейшаму найбольш папулярны ў нашай краіне спосаб гатавання ежы, хоць наўрад ці хто-небудзь не ведае, што прадукты лепш варыць, гатаваць на пары або хоць бы запякаць у духоўцы. У працэсе смажання ідзе хімічны працэс, у выніку якога ўтвараюцца канчатковыя прадукты глікіравання (КПГ). Яны робяць смажаныя стравы апетытнымі, дзякуючы ім з'яўляецца смачная скарыначка, яны надаюць мясу і агародніне

той самы пах і смак. Яны ж парушаюць нармальны склад крыві: узрасце ўзровень САЭ, з'яўляецца рызыка атэрасклерозу са-судаў, інсульту і інфаркту.

— Любая працяглая тэрмічная апрацоўка ежы вядзе да павелічэння глікемічнага індэкса прадуктаў (паказчыка ўплыву вугляводаў у прадуктах харчавання на змяненне ўзроўню глюкозы ў крыві), зніжэння ўтрымання фітанутрыентаў, вітамінаў, мінералаў, амінакіслот. Таму найбольш прымальных лічыцца ўжыванне ў ежу прадуктаў, даведзеных да стану al dente, а таксама прыгатаваных у зберагальных рэжымах.

Памылка 9. Нездаровая вячэра (якую лепш аддаць ворагу)

Няправільная вячэра — самая тыповая памылка нашага чалавека. Мы гаворым не пра тых, хто абыходзіцца без сняданку, «абедае» кубачкам кавы, а на вячэру вырашае ўзнагародзіць сябе за цэлы дзень. Такіх людзей сёння становіцца менш. Але нават тыя, хто перакананы, што вячэраюць правільна, нярэдка памыляюцца.

— Першая памылка датычыцца бялку, — кажа дыетолаг. — Мясца і мясныя вырабы, а таксама тлустую рыбу лепш уключаць у рацыён на сняданак і абед, калі неабходна спажаць найбольшую колькасць энергіі, каб яна павольна расходвалася на працягу дня. У вячэрні прыём ежы бялкі лепш атрымаць за кошт нятлустых гатункаў рыбы, а таксама раслінных бялкоў, тварагу. Яшчэ адна памылка, звязаная з вячэрнім рацыёнам, — выбар садавіны. Пры ўжыванні садавіны лепш арыентавацца на яе глікемічны індэкс. Такія табліцы можна ўзяць у інтэрнэце. Садавіну з больш высокім індэксам лепш ужываць перад планаванай фізічнай нагрузкай, а не на ноч. Яшчэ адна памылка — уключэнне ў рацыён хлебабулачных вырабаў. Калі спажываць іх на ноч нават у невялікай колькасці, хуткія вугляводы непазбежна ператварацца ў тлушч.

Памылка 10. «Буду есці як прывык»

Сёння аб здаровым рацыёне клапацяцца многія, але ёсць вялікая катэгорыя людзей, у якіх словазлучэнне «правільнае харчаванне» выклікае нуду і зубны боль. І гэта неабавязкова пажылыя людзі «старой загартуўкі» — ёсць і прадстаўнікі сярэдняга ўзросту, і моладзь.

— Існуе стэрэатып, што правільнае харчаванне — гэта дарога. Але кошт рацыёну адыгрывае не настолькі важную ролю, як можа здацца на першы погляд, — адзначае Наталля Белякова. — Практычна з любых прадуктаў і на любы бюджэт можна скласці як здоравае, так і шкоднае меню. Яшчэ адзін стэрэатып: правільнае харчаванне — гэта нясмачна і прэсна. І гэта таксама не так. Здаровая ежа можа быць смачнай і разнастайнай.

Так што даюць стэрэатыпы! Бо здароўе не толькі зробіць ваша жыццё больш камфортным, але і сэканоміць значныя сродкі, якія не прыйдзеца марнаваць на лячэнне.

Александра АНЦЭЛЕВІЧ.

Будзь у курсе!

ЦЯГНІКОЎ ПАМІЖ КРАІНАМІ СТАНОВІЦЦА БОЛЬШ

Беларуская чыгунка ва ўзаемадзеянні з ААТ «Расійскія чыгункі» і згодна з рашэннямі аператыўнага штаба па папярэджанні завозу і распаўсюджвання новай каранавіруснай інфекцыі на тэрыторыі Расійскай Федэрацыі працягвае пазтапнае аднаўленне міжнародных пасажырскіх зносінаў паміж краінамі.

Так, з 10 чэрвеня аднаўляецца курсіраванне цягніка № 39/40 Полацк — Масква фарміравання Беларускай чыгункі адпраўленнем з Полацка ў 18.30 і прыбыццём у Маскву ў 5.43. З Масквы цягнік будзе адпраўляцца з 11 чэрвеня ў 23.37 і прыбываць у Полацк у 10.30. Састаў будзе курсіраваць штодня.

Таксама цягнік № 302/301 Мінск / Гомель — Адлер фарміравання Беларускай чыгункі на летні перыяд з 11 чэрвеня да 11 верасня павялічвае перыядычнасць курсіравання. Састаў адпраўленнем з Мінска з 11 чэрвеня, а з Адлера з 13 чэрвеня, будзе курсіраваць праз дзень.

Праезд названымі цягнікамі прададзены толькі для грамадзян Рэспублікі Беларусь і Расійскай Федэрацыі.

Беларуская чыгунка будзе аператыўна інфармаваць аб аднаўленні курсіравання іншых пасажырскіх цягнікоў у міжнародных зносінах.

Сяргей РАСОЛЬКА.

Маладыя і ініцыятыўныя

«РАЗУМНАЯ ДАРОГА» І МАЛЮСКІ ДЛЯ БІЯТЭСЦІРАВАННЯ

У БДУ падвялі вынікі Міжнароднага маладзёжнага конкурсу стартапаў Startup Heart

Перамог праект «Разумная дарога» студэнтаў Беларускага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя М. Танка. Ініцыятыва вырашае праблему эканоміі электраэнергіі на дарогах. Спецыяльныя датчыкі на ліхтарях аўтастрадаў фіксуюць рух транспарту і вызначаюць ступень патрэбы і інтэнсіўнасці асвятлення ўчастка.

Прыз глядацкіх сімпатый дастаўся праекту «Прэснаводныя малюскі» каманды Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. Студэнты прапануюць у якасці доследных узораў выкарыстоўваць для біятэсціравання прэснаводных малюскаў. Гэта дазволіць зрабіць больш танны этап даклінічных даследаванняў лекавых прэпаратаў.

Высокую ацэнку журы атрымаў стартап U-study эканамічнага факультэта БДУ па стварэнні адукацыйнага цэнтара для школьнікаў з выкладчыкамі-студэнтамі. Навучальны працэс будзе ўключаць падрыхтоўку па школьнай і дадатковай праграмах, а таксама работу на трэнажорах па тэматыцы розных дысцыплін.

Фінал конкурсу прайшоў у вочна-дыстанцыйным фармаце. Усяго была прадстаўлена 21 ініцыятыва ў галіне медыцынскіх тэхналогій і іншых.

Арганізатарам конкурсу выступіў эканамічны факультэт Белдзяржуніверсітэта.

Startup Heart — адукацыйны конкурс стартапаў для моладзі. Ініцыятыва і рэалізацыя належаць студэнтам і выкладчыкам БДУ. Першы сезон стартаваў у маі 2019 года і прыцягнуў больш як чатыры дзясяткі праектаў. Сёлета конкурс аб'яднаў удзельнікаў з Беларусі, Расіі і Германіі.

Надзея НІКАЛАЕВА.