**Материал для беседы по теме:**

 **«Здоровое питание»**

 Многие считают так: были бы продукты под руками, а мы уж сами разберемся, что приготовить и сколько съесть. Это мнение несостоятельно. Можно иметь в распоряжении достаточно продуктов, но питаться в корне неправильно. Есть люди, которые предпочитают, есть то, что пожирнее, послаще и подороже. Пренебрежительное отношение к питанию, к интересам собственного здоровья нередко заканчивается печально. В одних случаях оно приводит к трудно излечимому ожирению, в других – к гастриту, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститу, панкреатиту и др. как же надо питаться? Можно ли руководствоваться только своим аппетитом? Конечно, если в молоды, у вас крепкое здоровье и нет склонности к полноте, то аппетит – неплохой советчик. В представленной работе рассмотрены в первую очередь вопросы лечебного питания. И хотя во многих ситуациях невозможно провести четкой границы между лечебным и рациональным питанием, попытаемся сделать акцент на первом, не забывая о втором.

 Что такое диета? Лечебное питание, или диетотерапия, - это, безусловно, метод лечения, на такой метод, при котором многое зависит от самого пациента. При медикаментозном лечении больной, как правило, в точности следует советам врача, а диетические рекомендации далеко не всегда выполняются столь пунктуально. Словом «диета» обозначают и режим питания, и состав пищи. В словаре Брокгауза и Эфрона читаем: «Под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных, соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, временам года и т.д. Рекомендуя ту или иную диету, врач-диетолог использует не только данные биохимии, физиологии, гигиены питания, но и многовековой опыт практической медицины. Еще Гиппократ сказал: «Кто хорошо питает, тот хорошо излечивает». Однако врач не в состоянии регламентировать абсолютно все, вплоть до мельчайших деталей. Наука пока не может дать каждому твердые наставления: ешьте то-то, в таком-то количестве. Столь категорично она сможет сделать это и в обозримом будущем. Однако лечащий врач, знающий не только ваш возраст и массу тела, но и в состояние здоровья, энерготраты, переносить тех или иных продуктов, может конкретизировать диетологические советы общего характера применительно к вам – если, конечно, вам необходима диетотерапия. В настоящее время издается немало справочных изданий по питанию, в том числе по лечебному. Читателя, далеко от диетологии, но по тем или иным причинам ею интересующегося, многочисленные сведения, содержащиеся в этих справочниках, могут только запутать. Например, существует 28 лечебных «столов» (с учетом вариантов, обозначаемых буквенными индексами, - более 40). Каждый «стол» при определенном недуге. Но у многих людей старше сорока лет бывает сразу несколько болезней.

*Диета в реальных условиях.*

 Редко у кого найдется время и терпение, чтобы в домашних условиях с точностью до грамма взвешивать продукты ,подсчитывать потерю витаминов при тепловой обработке, выверять количество поглощенных белков, жиров, углеводов… Мы живем в реальных, а не экспериментальных условиях. И если у вас гастрит, колит или другая болезнь системы пищеварения, а масса тела при этом в норме, то отмеривание и взвешивание можно без ущерба для здоровья заменить разумным отношением к собственному аппетиту. Заканчивайте еду, как только появится ощущение сытости. Выйдите из-за стола, сознавая, что можно бы съесть еще небольшой кусочек вкусненького, но лучше усилием воли воздержаться от этого. И еще: ощущение сытости после обеда сохраняется дольше, когда меню разнообразно - закуска, суп, мясо, овощи, каша, хлеб, сладкое. Еда без прихотей насыщает лучше, а деликатесы, будь то сладости или копчености, полезны далеко не всем. Помните, что аппетит, который сигнализирует нам о необходимости поесть, небезукоризненен. Кроме того, насыщение зависит от стереотипа питания, вкусов и привычек. В домашней диетологии мы предлагаем руководствоваться девизом: не «стол номер такой-то», а индивидуальная диета, свое, особое, меню ,в котором учтены рекомендованные врачом общие принципы лечебного питания при данном заболевании: набор продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания. Иными словами, врач дает совет, вы ему следуете ,проявляя самостоятельность в отведенных вам рамках.

*Семь правил домашней диетологии.*

 С основами практической диетологии должны быть знакомы люди, которым необходимы, соблюдать диету, а с первыми тремя позициями – все.

Вот эти правила:

1. Питаться разнообразно;
2. Соблюдать режим питания;
3. Не переедать;
4. Правильно приготовлять пищу;
5. Знать калорийность и химический состав суточного рациона в целом;
6. Знать особенности химического состава основных продуктов;
7. Понимать, что с помощью диеты лечат «не болезнь, а больного».