

17 ноября – журнал «Домашний очаг», выпуск №12, декабрь '10

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПИТАНИЕ: научный ПОДХОД

С развитием цивилизации именно образ жизни является «возбудителем» большинства болезней. И немалую роль здесь играет питание. Бичом XX века – главно переместившимся в век XXI – стало ожирение, хотя, конечно, важное значение имеют и другие факторы – стрессы, снижение двигательной активности, ухудшение экологии.

За последние 20 лет люди стали гораздо больше есть и меньше двигаться. И основу рациона подавляющего большинства составляют продукты высококалорийные, рафинированные и промышленно обработанные.

По данным опроса 15 000 россиян, проведенного Минздравсоцразвития в 2008 году, мы в среднем превышаем на 70% норму потребления сахара, на 50% – холестерина, на 30%. А дефицит витаминов, кальция и железа в нашем питании составляет 30 %!

Восстановить баланс

Основа здорового образа жизни – это полноценное, сбалансированное питание. Ведь пища – единственный



источник веществ, из которого строятся клетки нашего организма. По данным ВОЗ, «виновником» плохого самочувствия человека на 70% является именно нездоровое питание.

Например, недостаток кальция в организме является причиной 47 заболеваний, в первую очередь остеопороза. Нам не хватает необходимых аминокислот, прежде всего растительного происхождения, из которых строятся наши белки, а белок – это строительный элемент наших клеток, основа жизни. Нам не хватает растительной клетчатки, и даже воды мы пьем недостаточно – качественной и очищенной. Но жизнь такова, что нам часто не хватает времени, сил и даже средств на то, чтобы обеспечить семью органически чистыми продуктами. Да еще и необходимы знания и умение эти продукты приготовить так, чтобы максимально сохранить все ценные вещества, которые они содержат.

Что же делать? Современная диетология постепенно пришла к пониманию важности для физиологических процессов, происходящих в организме человека, не только питательных веществ, но и таких биологически активных компонентов пищи, как аминокислоты, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна и т.д.

Появилось даже понятие «функциональные продукты питания», которые



оказывают определенное воздействие на организм. Главное преимущество функциональных продуктов – они низкокалорийны, но при этом содержат сбалансированный состав питательных веществ, а также витаминов и микроэлементов.

Один из основателей и лидеров в области разработки и производства продуктов сбалансированного питания – компания Herbalife. В разработках продуктов компании активно участие принимают знаменитые ученые, в том числе лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии, профессор Луи Игнарро. Кроме того, научные консультанты Herbalife активно сотрудничают с российскими специалистами в области диетологии и нутрициологии Института питания РАМН.

Помните поговорку: мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить? Она очень точно описывает суть функционального питания, которое и является базовой основой отличного здоровья и долголетия. А еще – сохранения стройной фигуры.

 **HERBALIFE**
www.herbalife.ru