

На правах информационного обслуживания

## Школа правильного питания, или Как избавиться от «каши в голове»



Медицинский центр  
**АКАДЕМИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

Известный немецкий философ Людвиг Фейербах писал: «Человек – это то, что он ест». Со временем сентенция превратилась в аксиому, актуальную для всех, в том числе, и для жителей нашего города.

Саров – как известно, город не бедный. Многие саровчане неплохо зарабатывают и могут позволить себе не только «щи да кашу», но и различные деликатесы.

Как не «переборщить», увлекаясь пищевой экзотикой? Можно ли научиться полезному и сбалансированному питанию? И есть ли школы, где этому учат?

Об этом рассуждает диетолог, терапевт, член Российского союзанутрициологов и диетологов, разработчик авторской программы по коррекции веса, эксперт по вопросам лечебного и оздоровительного питания взрослого населения при НАДИН Юлия Белым.

– Юлия Сергеевна, вы не в первый раз приезжаете в Саров, знаете пищевые пристрастия саровчан. Есть ли что-то характерное именно для нашего города?

– Жизнь в Сарове, оставляет свой отпечаток. Многие живут здесь в достатке, что отражается на питании: оно более разнообразное. Среди пристрастий – очень сладкая, рафинированная пища. С другой сторо-

ны, многие саровчане стремятся питаться исключительно натуральными продуктами. А кто-то впадает в другую крайность – питается глубоко переработанными, «очищенными» продуктами, которые не несут в себе заметной пользы.

Хотелось бы отметить и другую особенность именно вашего города – большую информированность жителей. Эта, сама по себе, замечательная черта в данном случае играет не всегда положительную роль. Общаясь с саровчанами-клиентами «Академии здоровья», я заметила, что у многих нет правильного представления о сбалансированном питании. Кое-кто даже жалуется: «В голове – каша! Одни говорят одно, другие – другое. Как нам быть, чем питаться?»

– И как им помочь?

– «Академия здоровья» планирует открыть в Сарове «Школу правильного питания». Ее формат сейчас разрабатывается. Предположительно, это будут групповые занятия в виде лекций, семинаров в форме «вопросы-ответы», различные презентации, тестирование, экзамены. По времени каждое занятие не будет очень долгим, вероятно, полчаса-час. Пе-

риодичность занятий – один-два раза в месяц.

Занимающихся мы планируем развести по группам: молодежь, люди в возрасте, женщины (например, в период менопаузы, когда необходим особый рацион питания), мужчины разных возрастов. Думаю, целесообразно объединить в отдельную группу и тех, кто страдает каким-либо заболеванием, например, желудочно-кишечного тракта.

– А дети? Не секрет, что их питание вызывает сейчас особую тревогу. Зачастую и родители не слишком задумываются об их правильном рационе...

– К сожалению, это так. К этому следует добавить широкое распространение различного рода фастфуда. Многие, думаю, видели, как ученики после школы покупают в близлежащем ларьке «бепешку» и едят ее всухомятку по пути до дома. К чему приводит такое «питание», хорошо известно.

Винить учеников не стоит. Мы часто слышим от них, что им никто не говорит, как правильно питаться. С такой ситуацией мириться дальше нельзя. Поэтому «Академия здоровья» намерена теснее сотрудничать со школами в плане привития учащимся навыков правильного питания. Это мо-

гут быть факультативы, кружки, проводимые либо в школе, либо в «Академии».

– Когда начнут осуществляться эти, такие нужные, задумки?

– Планируется, что школа начнет работу с декабря или Нового года, но за консультациями можно обращаться уже сейчас. В «Академии» есть все возможности для разработки правильного рациона и режима питания. Диетолог работает в тандеме с другими специалистами. Все вместе мы сможем помочь саровчанам составить сбалансированный рацион, а значит, укрепить их здоровье и продлить активное долголетие.

Запись по телефонам 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.