



## **Восстановить и сохранить здоровье можно! Нужно правильно питаться**

***30 января 2020 года в Санкт-Петербургской Международной Бизнес-Ассоциации шёл разговор о правильном питании на встрече «Сбалансированное питание: правда и вымысел».***

Начало года – всегда ожидание чуда, счастливых перемен, готовность к полезным привычкам. Поэтому неслучайно, что одним из первых гостей года стал давний друг Бизнес-Ассоциации Александр Анатольевич Стрельников, доктор медицинских наук, врач общей практики Лахта Клиники.

Тема питания, по мнению Александра Анатольевича, сложна тем, что каждый, как и на картинках с двойственным изображением, видит то, что хочет увидеть. Тысячи диет существуют в мире, часто противоречивых и даже взаимоисключающих. Как же выбрать именно ту, которая улучшит, а не разрушит здоровье? Практик Александр Стрельников, как он признаётся, «осваивал все диеты, от некоторых чуть не умер, пока не пришёл к пониманию – всё нужно индивидуализировать». Но есть общие принципы здорового питания, подтверждённые мировой наукой и личным опытом доктора Стрельникова, которыми он и поделился.

Существуют 10 нутриентов, включая 3 базовых (белки, жиры, углеводы). Все они должны присутствовать в ежедневном рационе человека. «Запрещённых продуктов нет», - утверждает Александр Анатольевич. Но необходимо подобрать свой сбалансированный набор продуктов. Александр Стрельников уверен, что только ленивые не занимаются своим питанием.

Аудитория познакомилась со многими результатами последних исследований в области диетологии. Некоторые из них прозвучали совершенно неожиданно. Оказывается, с возрастом человеку требуется больше белков, бобовые – очень важный элемент питания, яйцо «реабилитировано» и может занять достойное место в рационе, а вот каши далеко не так полезны, как мы считали с детства! А поздний ужин не принесёт вреда! Витамины, так необходимые каждому, могут быть опасны при передозировке. Поэтому, выбирая упаковку в аптеке, нужно внимательно смотреть, не превышена ли суточная доза.

Модель пищевой пирамиды, в основании которой находятся углеводы, устарела. Теперь в качестве структуры диеты предлагается тарелка питания. Половину её составляют овощи и фрукты, а по четверти отводится на белки и на зерновые (вместе с молочными продуктами). «Не считайте калории!» - призывает доктор Стрельников. Важна структура пищевого рациона. Если есть сомнения в его правильности, настоятельно рекомендуется сдать анализы, показывающие, что именно имеет смысл изменить в питании.

Александр Анатольевич привёл примеры народов-долгожителей и их рациона. Он уверяет, что многие заболевания, включая некоторые формы диабета и онкозаболеваний, можно скорректировать, и даже излечить, правильным питанием. «Если 100 человек начнут правильно питаться», - заявляет гастроэнтеролог и врач общей практики Стрельников, - «90 из них станут абсолютно здоровыми».

Не странно ли, что вопросы питания и здоровья обсуждаются в деловой ассоциации? Нисколько! Ведь только здоровые и счастливые люди могут развивать здоровый и успешный бизнес.

---

**Санкт-Петербургская Международная Бизнес-Ассоциация (СПИБА)** — это независимая некоммерческая организация, объединяющая иностранные и российские компании, которые разделяют и поддерживают миссию и принципы ее деятельности. Миссия СПИБА — быть голосом бизнеса и оказывать содействие членам ассоциации в развитии бизнеса на Северо-Западе России посредством обмена информацией и опытом, открытого диалога с органами государственной власти и правительством, а также установления деловых контактов в неформальной дружеской атмосфере.  
<http://ru.spiba.ru/>