

## **«МЕДЛЕННАЯ ЕДА» — АКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНД ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Здоровье нации — приоритетное направление социальной политики любого развитого государства. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), образ жизни человека более чем на 50 % определяет здоровье индивидуума. Сбалансированное, полноценное питание занимает в этой структуре важное место. Восточная медицина подразумевает несколько другое соотношение факторов, которые определяют здоровье: 10 % отводится питанию, 20 % образу жизни и 70 % образу мышления. Учитывая разные подходы, здоровое питание — это важная составляющая благополучия человека. Оно способно обеспечить рост, нормальное развитие и жизнедеятельность организма, является профилактикой многих заболеваний. Здоровое питание — это сумма многих слагаемых, но среди них можно выделить главные: разнообразные натуральные пищевые продукты, выращенные в регионе их потребления, экономические возможности, а также уровень образования в вопросах питания.

Американская культура потребления в области питания долгие десятилетия завоевывала страны и континенты. Привычка быстро жить, быстро принимать решения привела к распространению «быстрой еды» — фастфуда.

Популярный тренд зародился в 20-х гг. XX в., когда начали открываться точки общественного питания, где еда быстро готовилась, хорошо утоляла голод будучи высококалорийной, имела знакомые и привычные вкусовые сочетания, была доступна по цене, а ее потребление не подразумевало сложного и длинного этикета. Рестораны быстрого питания с каждым годом только усиливают свои позиции, так как огромное количество людей, проживающих в городах, предпочитают таким образом экономить свое время и деньги.

Многочисленные научные исследования, а также традиционная культура потребления пищи отдельных регионов способствовали зарождению нового движения — «медленная еда» (слоуфуд). Данное движение пытается сохранять и пропагандировать традиции национальной и региональной кухни, поддерживать культуру традиционного застолья, обращать внимание на важность успешного потребления пищи.

Для жителей городов, находящихся в постоянном стрессе из-за быстрого ритма жизни, медленная трапеза может оказывать оздоровительный эффект, способствуя лучшему перевариванию пищи и создавая положительный психотерапевтический эффект.

Чувство сытости у человека возникает через 20–30 минут после того, как он начал есть. Если человек питается, неосознанно отвлекаясь на посторонние действия и мысли, то есть вероятность, что он будет переедать. Согласно данным ВОЗ, более 50 % людей в мире имеют избыточный вес, а ожирением страдает более 20 %.

Подготовка к трапезе, ожидание приготовления блюда, соблюдение ритуала способствует выделению пищеварительных соков, что позволяет в дальнейшем лучше усваивать нутриенты. В процессе неспешного приема пищи и тщательного пережевывания продуктов чувство насыщения наступает от меньшего количества съеденного. Неторопливое употребление позволяет концентрироваться на вкусовых качествах блюд, превращая обед в удовольствие. Очень важно начинать формировать здоровые пищевые привычки в самом раннем возрасте. Эффективные системы в области образования по вопросам питания существуют в Японии и Франции. Республика Беларусь также имеет большой потенциал в области формирования здорового питания.