



Рациональное питание



А.В.Лагун

В настоящее время доказано наличие тесной взаимосвязи между стилем питания и возникновением таких заболеваний, как

- **сахарный диабет,**
- **болезни системы кровообращения,**
- **онкологическая патология.**



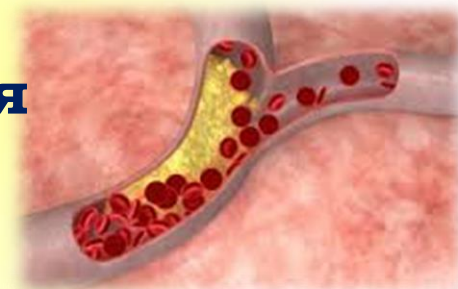
Особенностями питания,

неблагоприятными для здоровья, являются:

- **избыточное потребление высококалорийной пищи, содержащей большое количество насыщенных жиров, холестерина, рафинированного сахара, соли и алкоголя,**
- **недостаточное содержание в рационе полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.**

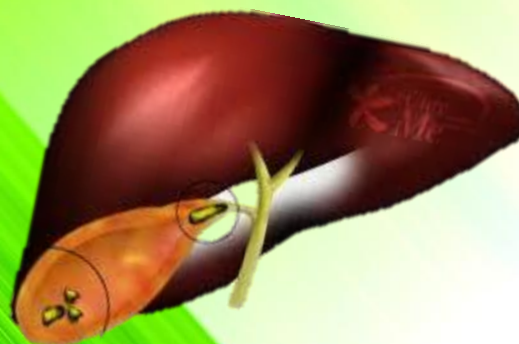
Избыток в рационе насыщенных жиров является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов и способствует повышению агрегации тромбоцитов.

Впоследствии постепенно ухудшается кровоснабжение тканей и органов, развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС), заболевания периферических артерий, многократно возрастает риск возникновения сосудистых катастроф – инфаркта миокарда и мозгового инсульта.



Увеличение в питании количества жиров и легкоусваиваемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни способствует возникновению:

- **инсулиннезависимого сахарного диабета** (его распространенность в 3 раза выше у людей с избыточной массой тела по сравнению с теми, у кого нормальный вес),
- **желчнокаменной болезни,**
- **рака желчного пузыря, молочной железы и матки;**
- **дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата** (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.);
- **варикозного расширения вен.**



Низкое содержание в рационе витаминов проявляется развитием гипо- и авитаминозов, недостаток минеральных веществ и микроэлементов приводит к развитию таких патологических состояний, как остеопороз и эндемический зоб.

Возникновение некоторых видов рака связывается с употреблением большого количества красного мяса

(баранины, свинины, говядины).

Чрезмерное потребление соли повышает риск злокачественных новообразований желудка, а недостаточное количество пищевых волокон - риск возникновения рака толстого кишечника.

Витамины А, Е, С и некоторые минералы (селен) обладают онкопротективными свойствами.



Полноценное питание способствует

- укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека,
- предупреждению и лечению различных заболеваний,
- замедлению процессов старения,
- активному долголетию.

Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

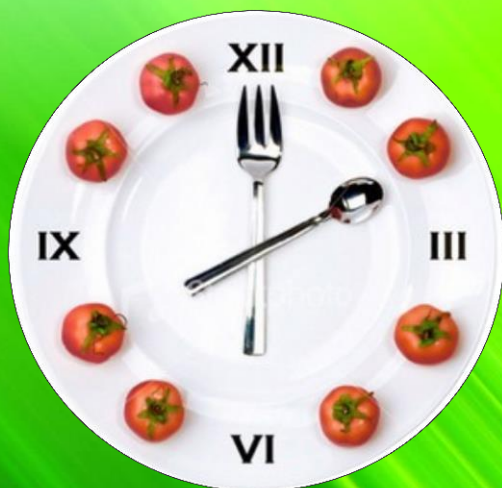
- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий

Какое питание вы выбираете?



Полноценное рациональное питание основано на следующих принципах:

- Соблюдение энергетического баланса (равновесия между энергией, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе его жизнедеятельности).
- Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
- Соблюдение режима питания.



**При составлении рациона питания
надо помнить, что человек
употребляет в пищу продукты, а не
пищевые вещества.**

На выбор продуктов влияют:

- ✓ их доступность и стоимость,
- ✓ этнические традиции,
- ✓ религиозные запреты и рекомендации,
- ✓ состояние здоровья и индивидуальные предпочтения каждого конкретного человека.

Так как ни один продукт
не в состоянии обеспечить
организм всеми необходимыми
питательными веществами,
**основным принципом
рационального питания
следует считать
разнообразие.**



В настоящее время при разработке оптимальных рационов применяется разделение продуктов на 5 основных групп:

- ✓ **хлеб и крупы** (основной источник крахмала);
- ✓ **молоко и молочные продукты;**
- ✓ **фрукты и овощи;**
- ✓ **мясо, рыба, птица и их заменители** (приготовленные на основе соевых продуктов);
- ✓ **жиры и сахаросодержащие продукты** (используются как добавки к пище или при кулинарной обработке продуктов)



В суточный рацион необходимо включать большое количество цельных злаков, овощей, фруктов и зелени, но ограничивать мясные и молочные продукты.

Мясо, рыбу и птицу рекомендуется сочетать с зелеными овощами и травами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, сладким перцем, зеленым луком, капустой), которые значительно облегчают переваривание мясных продуктов, способствуют более раннему появлению чувства насыщения, снижают содержание холестерина в крови.



Продукты для ежедневного употребления:



Чеснок, репчатый лук, сельдерей, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, калина, рябина красная, шиповник, лимоны, апельсины, мандарины, курага, чернослив, инжир, финики, изюм, орехи всех видов, семечки подсолнечника и тыквы, мед, цветочная пыльца, зеленый или любой травяной чай, овощные и фруктовые соки.



Рекомендации ВОЗ по питанию для населения стран Европейского региона

- **снижение потребления жиров до 15 - 30 % всей калорийности потребляемой пищи за счет перехода от насыщенных к полиненасыщенным жирам, потребление холестерина при этом не должно превышать 300 мг в день;**
- **ограничить потребление белка в пределах 12% от всей калорийности суточного рациона (из расчета 0,85г белка на 1 кг веса);**
- **увеличение в рационе доли сложных углеводов и клетчатки за счет овощей и фруктов;**
- **снижение потребления рафинированных и переработанных сахаров до 10% (что эквивалентно 60 г в день) от общей калорийности потребляемой пищи;**
- **снижение потребления соли (не более 5 г в день) и алкоголя.**

Практические предложения по выбору и приготовлению здоровой пищи

(в соответствии с рекомендациями ВОЗ)

Для снижения количества потребления жиров:

- **выбирать постные части мяса, обрезать видимый жир;**
- **употреблять больше рыбы и мяса птицы (без кожи), а не красного мяса;**
- **при приготовлении бутербродов использовать сорта масла пониженной жирности;**
- **при приготовлении супов, тушении или жарении использовать растительные масла (оливковое, подсолнечное, соевое) вместо животных жиров;**
- **снизить потребление ветчины, колбас и бекона (или совсем не употреблять их);**
- **ограничить потребление сливок, сметаны, майонеза, маслянистых приправ; выбирать снятое молоко, йогурты и сыр с низким содержанием жира;**
- **ограничить или вообще исключить из меню пирожные, бисквиты, картофельные чипсы, жареный картофель;**
- **готовить пищу на пару, запекать ее, варить или пользоваться микроволновой печью вместо жаренья с добавлением жира.**

Для увеличения потребления клетчатки:

- **заменять белый хлеб хлебом из муки грубого помола;**
- **увеличить употребление картофеля (в отварном, запеченном виде или в виде пюре), бобовых (фасоль, горох, чечевица) и риса (особенно коричневого, в котором больше клетчатки);**
- **употреблять макаронные изделия из муки грубого помола;**
- **на завтрак готовить каши из цельных круп (без сахара и соли) или использовать мюсли с орехами и сухофруктами;**
- **включать в меню большое количество овощей, особенно зеленых или желтых (капусту, морковь), использовать овощи и фрукты вместо приема витаминов и минералов в виде таблеток.**



Для уменьшения потребления сахара:

- при совершении покупок обращать внимание на состав продуктов, чтобы убедиться, что сахар не является их основным компонентом;
- уменьшить или исключить употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (безалкогольные напитки, кондитерские изделия);
- фрукты выбирать свежие, сушеные или консервированные без добавления сахара;
- добавлять меньше сахара в чай и кофе.



*Сахар может здорово испортить
вкус кофе! Если забыть его туда
положить...*

Для снижения потребления соли:

- выбирать продукты с низким содержанием соли или бессолевые;
- снизить употребление консервированных, соленых и маринованных продуктов, копченых мяса и рыбы;
- при приготовлении пищи не добавлять соль вообще или добавлять ее в уже готовое блюдо;
- ограничить употребление продуктов, содержащих натрий (пищевая сода, соевый соус);
- в качестве приправ использовать травы;
- приучить себя не досаливать готовую пищу за столом.






Для обеспечения достаточного поступления витаминов:

- употреблять овощи и фрукты преимущественно в сыром виде;
- уменьшить время приготовления продуктов (для круп - путем предварительного замачивания, для овощей - за счет снижения времени их термической обработки);
- исключить длительное подогревание готовых блюд;
- готовить продукты непосредственно перед приемом пищи, так как в процессе хранения содержание витаминов в них снижается (в том числе и при хранении в холодильнике, кроме замораживания);
- добавлять в приготавливаемые блюда растительные масла для лучшей сохранности и усваиваемости жирорастворимых витаминов;
- при варке закладывать продукты в кипящую, слегка подсоленную воду.



Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Режим питания



При использовании даже самых лучших, правильно подобранных и приготовленных продуктов важно

придерживаться определенного режима питания, под которым подразумевается кратность приема пищи в течение суток и количественное распределение пищи по отдельным ее приемам.

Режим питания во многом зависит от особенностей биоритма, привычек и условий трудовой деятельности человека.

Невозможно предлагать приемлемый для всех единый режим питания, однако некоторых правил все же необходимо придерживаться.

При трехразовом питании

- завтрак должен составлять 30-35% энергетической ценности суточного рациона,
- обед - 40-45%,
- ужин - 20-25%.

При четырехразовом питании

- первый завтрак составляет 25-30%,
- второй завтрак - 20%,
- обед - 35-40% ,
- ужин - 10-15% суточного рациона.

**Желательно
соблюдать
определенное
время
приема пищи.**



**В индивидуальный режим
питания допустимо
вносить коррективы
в соответствии с
биоритмами организма,
поскольку у так называемых**



**«сов» основная часть рациона обычно приходится
на вторую половину дня, а у «жаворонков» - на
первую, но при любом из выбранных
вариантов последний прием пищи должен
быть не менее, чем за 2 часа до сна.**

**Важно также выработать привычку есть не спеша,
так как чувство насыщения несколько отстает от
фактического удовлетворения потребности
организма в пище и возникает не раньше, чем через
20 минут от начала ее приема.**

**Выходите из-за стола с чувством
легкого голода
и помните:**



мы едим, чтобы жить,

а не живем, чтобы есть!