

Принципы рационального питания



Сбалансированное питание

В пищевой рацион должны входить белки, жиры, углеводы (в соотношении В:Ж:У-1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

Энергетическое равновесие



Чтобы питание было достаточным, потреблять нужно столько, сколько тратите



Рациональное сбалансированное питание - это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи.



- Сбалансированное питание
- Энергетическое равновесие
- Режим питания

Белки

Регулируют обмен веществ, стимулируют рост и развитие организма. Служат строительным материалом для тканей тела.



Жиры

Запас энергии и механическая защита органов



Углеводы

Источник энергии. Запасающая функция - гликоген в клетках печени, мышц)



Вода

Вода входит в состав всех органов и тканей. Транспортирует вещества в клетке



При недостаточном питании

Истощение (Потеря веса)

При избыточном питании

Ожирение (Набор веса)

Каша – пища наша.



ОВСЯНАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



овёс

Заряжает организм энергией, укрепляет мышцы. Полезна для работы желудка и сердца.



гречневая крупа

Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.



пшено

Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.

Чем полезны каши



Овсяная

Богата клетчаткой, выводит шлаки и токсины. Обволакивает стенки желудка, поэтому необходима при болезнях желудочно-кишечного тракта



Перловая

Способствует синтезу коллагена для молодости кожи и прочность хрящей и сухожилий. Очищает сосуды, поднимает гемоглобин, является антиоксидантом



Гречневая

Обладает низким гликемическим индексом, поэтому не повышает уровень сахара в крови и полезна при диабете



Рисовая

Защищает слизистую от агрессивного воздействия пищеварительных соков. Эффективна при расстройствах пищеварения



Кукурузная

Содержит ценные микроэлементы. Полезна для укрепления нервной системы. Повышает иммунитет



Пшеничная

Стимулирует очищение сосудов, снижает вероятность развития атеросклероза



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК – КАША.

Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты клетчаткой, витаминами, особенно группы В, ценным растительным белком, «медленными» углеводами при этом – достаточно низкокалорийные.



Полезные свойства каши



Укрепляют сердечно-сосудистую систему.



Углеводы, входящие в состав круп, дают организму энергию.



Благоприятно влияют на работу нервной системы.



Улучшают мозговую и физическую деятельность организма.



Помогают укрепить иммунную систему и насыщают организм витаминами и минералами.



Полезны для желудочно-кишечного тракта, улучшают обмен веществ, способствуют выведению токсинов и шлаков.



Рекомендуются людям с лишним весом, а также тем кто заботится о своей фигуре.

ОВСЯНАЯ КАША

БЕЛОК, ЛЕЦЕТИН, КЛЕТЧАТКА,
ЛИНОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, КАЛИЙ,
МАГНИЙ, КАЛЬЦИЙ

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

БЕЛОК, ЖИР, КРАХМАЛ,
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ЛЕЦЕТИН,
ВИТАМИН Е, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО,
КАЛИЙ, НАТРИЙ

КУКУРУЗНАЯ КАША

НИАЦИН, ТРИПТОФАН,
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, СЕЛЕН,
КРЕМНИЙ, ЦИНК,
ВИТАМИНЫ А, С, Е

ПШЕНИЧНАЯ КАША

БЕЛОК, УГЛЕВОДЫ, ЖЕЛЕЗО,
ФОСФОР, КРЕМНИЙ, МАГНИЙ,
ВИТАМИН А

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ



МАННАЯ

Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
Фитин, белок, крахмал

ГРЕЧНЕВАЯ

Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
Белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E Ca Fe K Na
ВИТАМИН КАЛЬЦИЙ ЖЕЛЕЗО КАЛИЙ НАТРИЙ



РИСОВАЯ

Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
Белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
МАГНИЙ НАТРИЙ КАЛЬЦИЙ КАЛИЙ ФОСФОР

ПЕРЛОВАЯ

Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и гирпесе.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
Крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
ЖЕЛЕЗО ФОСФОР ЙОД МАГНИЙ МЕДЬ КАЛЬЦИЙ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание –это ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, находящихся в пищевых продуктах.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Что такое здоровое питание?

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции. Он отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических факторов, состояния пищевого статуса и физического развития.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах.



Закон первый

Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией. Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии. Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи – являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходованием ее организмом установлен баланс. Избыток

потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Таким образом, человек легко может оценить адекватность потребления энергии с пищей. При этом необходимо знать, какая масса тела считается нормальной.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост² (м²).

Если величина ИМТ у взрослого составляет 18,5–25, вес считается нормальным. Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы. При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то и другое.

Закон второй

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества – это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» – большой). Пищевые вещества другой группы, в которую входят витамины и минеральные вещества, называются микронутриентами (от греческого «микрос» – малый).

Макронутриенты, или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы – нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества – нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма.

Помимо этого пищевые вещества подразделяются на незаменимые и заменимые.

Незаменимые пищевые вещества – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Заменимые пищевые вещества должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии. Кроме того, они могут образовываться в организме человека из незаменимых.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Однако существуют научные рекомендации по основным принципам питания. В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества, которая выше индивидуальных величин потребности.

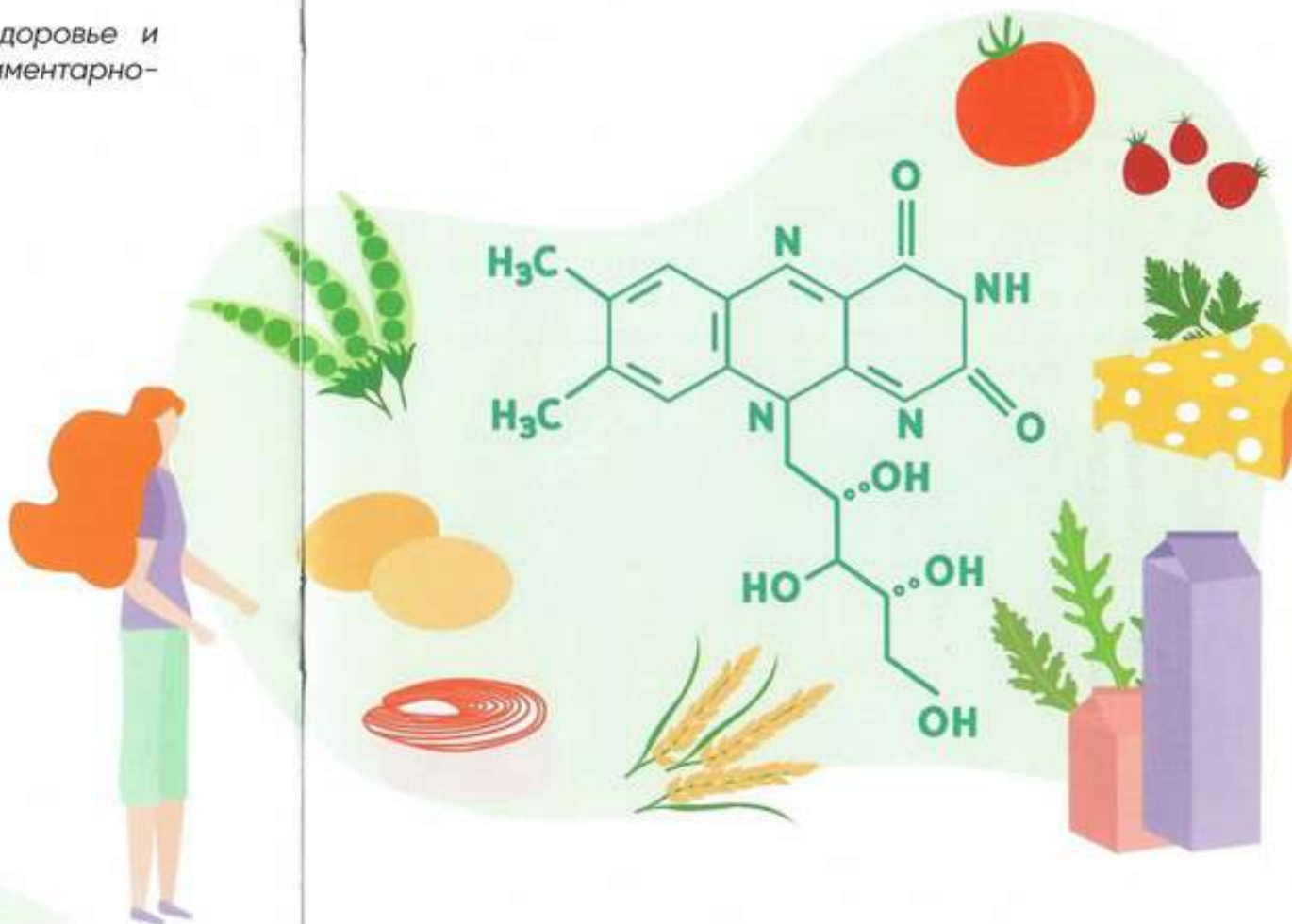
Правила здорового питания

Соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии – заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей и нежирным мясом.



6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Ограничьте употребление сахара, сладких напитков и десертов.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

9. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

