



И так, получив общие представления о химии пищевых продуктов, теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

В следующей таблице представлены основные группы пищевых продуктов и общие рекомендации по их количественному потреблению средним человеком.

Группа продуктов

Основные пищевые вещества

Комментарии

Хлеб, зерновые и картофель

Простые и сложные углеводы, белок, пищевые волокна (клетчатка), витамины группы В

Представители этой группы должны употребляться каждый день, в каждый прием пищи

Овощи и фрукты

Простые и сложные углеводы, пищевые волокна (клетчатка), витамин С, каротиноиды и другие

Должны потребляться в любом виде 5 и более раз в день. В ежедневном рационе здорового пи

Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые

Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В

Должны обязательно включаться в ежедневный рацион в количестве 120-150 г в готовом виде

Молочные продукты

Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В

Должны потребляться в количестве до 500 мл в день. Творог (50-100г), сыр также рекомендуют

Жиры

Растительные масла — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е. Животные жиры

Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний

Сахар и кондитерские изделия

Простые углеводы, насыщенные жиры

Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний! Рекомендуютс

Алкоголь

Источник «пустых» калорий (в 1 грамме до 7 Ккал), не содержит полезных веществ

Ограничьте потребление алкоголя до 30-50 мл крепких напитков или 150 мл вина, или 330 мл п

Для наглядности группы продуктов в таблице окрашены в разные цвета - использована идея светофора:

Зеленый - ешь, не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый прием пищи,

Желтый - ешь, но будь внимательным! источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным! Продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует

ограничивать!

Красный - осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира! Можно употреблять в ограниченном количестве только в том случае, если нет проблем с избыточным весом.

Какое количество продуктов необходимо потреблять.

Объем необходимой для обеспечения здоровья пищи и энергии определяется возрастом, полом и уровнем физической активности. Лицам с низким уровнем физической активности (ведущим малоподвижный образ жизни), а также имеющим избыточную массу тела или ожирение необходимы меньшие количества продуктов и наоборот, молодым людям, а также людям, ведущим активный образ жизни при нормальном весе требуется больше продуктов. Потребности женщин меньше чем у мужчин, молодые люди нуждаются в большем количестве пищи, чем пожилые.

Как самостоятельно оценить уровень физической активности и величину энерготрат?

Если Ваша обычная повседневная активности в быту, как и работа не требуют особенных физических нагрузок и **вы ежедневно тратите менее 30 минут на занятия физкультурой** или специально ходите в течение этого времени быстрым шагом, то вы относитесь к группе людей **с низкой физической активностью**.
К сожалению, число таких людей растет!
Вам требуется менее 2000 ккал в сутки.

30-60 минут ежедневных физических упражнений позволяют повысить физическую человека активность **до средней**.

К группе с **высокой физической активности** можно отнести тех, кто **регулярно**

занимается физкультурой или спортом более одного часа в день

или профессиональная деятельность которых связана с высокими энерготратами (это главным образом рабочие специальности с немеханизированным трудом).

Подробную информацию о потребностях различных групп населения в энергии и пищевых веществах можно найти в **Методических рекомендациях « [Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации](#) »**.