

Здоровое питание (здоровая диета) – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск развития хронических заболеваний и расстройств таких как: ожирение, гипертония, диабет и др., т.е. болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ.

Основные принципы здорового (рационального, сбалансированного) питания

Сбалансированное питание означает полноценность питательности продуктов, которые мы употребляем. Здесь есть два значения:

Первое – достаточное, но не чрезмерное количество калорий и питательных веществ, во избежание дистрофии или ожирения;

Второе – физиологический баланс различных питательных веществ с целью укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний (например, пропорциональность между тремя важными энергоносителями: сахара, жира, белков).

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них может синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными: они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей, в связи с чем все пищевые вещества делятся на **заменимые и незаменимые**.

К последним относятся **незаменимые аминокислоты** (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин),

незаменимые жирные кислоты

(линолевая, линоленовая),

витамины и минеральные вещества

. Т.е. в потребляемой пище должен быть: баланс между необходимыми аминокислотами; между насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами; баланс между углеводами и пищевыми волокнами; баланс между продуктами животного и растительного происхождения и т.д.

Теория сбалансированного питания, которую в нашей стране широко и углубленно разрабатывал академик АМН СССР А. А. Покровский, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ. При этом особая роль отводится незаменимым факторам питания.

В целях профилактики алиментарных заболеваний очень важно знать потребности людей в обязательных пищевых веществах (с учетом возраста, пола и некоторых других особенностей человеческого организма), т.е. уметь определять индивидуальные нормы питания. Для этого сегодня существуют различные методические рекомендации, причем в разных странах они могут отличаться друг от друга.

Одним из таких документов, устанавливающих нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, являются Методические рекомендации (МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»), утверждённые Главным государственным санитарным врачом РФ Г.Г. Онищенко 18.12.2008 г.

Первый принцип рационального питания – Умеренность

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого **основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности**

Основной обмен – это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку

для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Основной обмен зависит от возраста, от общей массы тела, от внешних условий проживания и индивидуальных особенностей человека. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энерготраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше – снижаются.

Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме.

Основные виды активной деятельности и расход энергии:

Сидячая, преимущественно офисная работа, которая не требует мышечной работы (офисный сотрудник, библиотекарь). При такой деятельности человек за сутки тратит приблизительно 2250-2500 килокалорий.

Занятость, связанная с мышечной работой, но в сидячем положении (учитель, ювелир, продавец). Расход примерно 2650-2800 килокалорий.

Небольшая мышечная нагрузка (почтальон, официант, повар, доктор). Максимальный расход: 3000-3150 ккал.

Относительно напряженная работа мышц (слесарь на СТО, маляр, фитнес-тренер): 3500 калорий.

Тяжелый труд (работник в цехе, грузчик, спортсмен): чуть более 4000 килокалорий.

Очень тяжелый труд (работник в шахте, каменщик): свыше 5000 ккал.

Второй принцип рационального питания – Разнообразие

Все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур.

Оптимальное соотношение (по массе) белков, жиров и углеводов в рационе практически здорового человека: **1:1,2:4**. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека.

Белки в большинстве случаев должны составлять 12%, **жиры** – 30-35% общей калорийности рациона.

Пищевой рацион взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, должен содержать 80-90 г белков, 100-105 г жиров, 360-400 г углеводов, энергетическая ценность его должна составлять 2750-2800 ккал.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется в пределах от 60:40 до 50:50

При определении потребности человека **в жирах** следует учитывать необходимость полного обеспечения организма полноценными жировыми веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирорастворимыми витаминами.

Норма потребления **углеводов** в соответствии с научными рекомендациями должна составлять 386 г в день. Сахар является носителем так называемых пустых калорий, он не содержит каких-либо незаменимых компонентов питания. Сахар способствует возникновению и развитию кариеса зубов, повышает концентрацию глюкозы в крови, что является фактором риска для возникновения сахарного диабета.

Растительные волокна или балластные вещества, которые представлены, в основном, оболочками растительных клеток и состоят преимущественно из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 10-15 г этих веществ в день, в том числе 9-10 г клетчатки и 5-6 г пектиновых веществ. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Микронутриенты (*витамины, минеральные вещества и микроэлементы*) занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточных количеств овощей, фруктов, хлеба и молока или потреблением обогащение) или использованием в питании продуктов массового потребления (мука, хлеб, соль, молочные продукты и др.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ

Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- **Внесите разнообразие** в свой рацион.
- **Возьмите в привычку следить за весом тела**, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

- **Постарайтесь сократить порции**, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- **Старайтесь есть медленно**, не перекусывайте на ходу.
- **Не отказывайтесь сразу** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- **Введите в свой рацион** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

- **Сократите потребление жиров**, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- **Ограничьте потребление** чистого сахара.
- **Ограничьте потребление** поваренной соли.
- **Избегайте потребления** алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.