

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»*

Сократ

Здоровье — самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность и т.д.

В фундаменте нашего рационального питания лежат 3 важных закона.

ЗАКОН № 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и др.

ЗАКОН СТРОГ, НО ЭТО ЗАКОН! ИМЕННО ПОЭТОМУ ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО ОБЯЗАН КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

Представленные ниже таблицы также помогут Вам добиться энергетической сбалансированности.

Таблица 1

Средние энергозатраты при различных типах деятельности

(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)

ТИП ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РАСХОД ЭНЕРГИИ, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа <i>(мытьё посуды, глажение белья, уборка)</i>	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600

**! При беге трусцой человек затрачивает в среднем
около 360 ккал/час**

КАЛОРИЙНОСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ ккал на 100 г продукта
Молоко 3%, кефир	59
Сметана 30%	294
Сливки 20%	206
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сырки творожные	315–340
Творог нежирный	86
Брынза	260
Плавленые сыры	270–340
Сыр твёрдый	350–400
Мороженое	226
Масло сливочное	748
Маргарины	744
Масло растительное	898
Майонез	627
Овощи	10–40
Картофель	83
Фрукты	40–50
Компоты, фруктовые соки	50–100
Готовая рыба <i>(сиг, навага, треска, щука, «ледяная»)</i>	70–106



КАЛОРИЙНОСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ ккал на 100 г продукта
Говядина готовая	267
Свинина готовая	560
Куры готовые	160
Хлеб ржаной	190
Хлеб пшеничный	203
Булки, сдоба	250–300
Сахар	374
Карамель	350–400
Шоколад	540
Мармелад, пастила, зефир	290–310
Халва	510
Пирожное	350–750
Варенье, джемы	240–280
Колбаса варёная, сосиски	260
Колбаса полукопчёная	370–450
Колбаса сырокопчёная	500
Яйца куриные (2 шт.)	157
Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220–280
Консервы рыбные в томате	130–180



ЗАКОН № 2. НЕОБХОДИМО ОБЕСПЕЧИТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% калорийности рациона.

Белки являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка — 4 ккал/г.

Животный белок — это мясо, рыба, творог, яйца, сыр. Они содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку **частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника**. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

Растительный белок — его много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок — в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (*калий, железо, магний*) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (*9 ккал на 1 г*), но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (A, D, E, K), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела (*но не более*), пополам животные и растительные.

Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (30 г).

Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г.

Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

Простые углеводы — сахар, а также сладости и напитки на его основе, их требуется гораздо меньше.

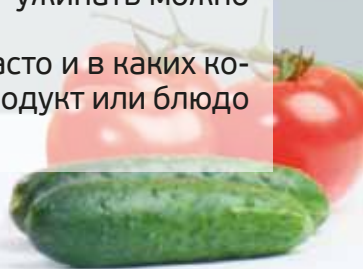
ЗАКОН № 3. НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЧЁТКОГО РАСПОРЯДКА ПРИЁМА ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Питание должно быть:

- **дробным** — питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	РЕКОМЕНДАЦИИ
Хлеб, зерновые и картофель (зелёный цвет) 	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательнее в каждый приём пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
Овощи и фрукты (зелёный цвет) 	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 граммов сырых или приготовленных фруктов и овощей (без картофеля!)
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые (жёлтый цвет) 	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приёма пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 2–3 штук в неделю. Не забывайте о бобовых
Молочные продукты (жёлтый цвет) 	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 граммов творога или сыра в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов

И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	РЕКОМЕНДАЦИИ
<p>Жиры (жёлтый цвет)</p> 	<p>Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот (они обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний) и витамина Е</p>	<p>Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров</p>
<p>Сахар и кондитерские изделия (красный цвет)</p> 	<p>Простые углеводы, насыщенные жиры. Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний!</p>	<p>Употребляйте их в ограниченных количествах. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 граммов. Помните, что сахар содержится во многих молочных продуктах, фруктовых консервах, варенье, безалкогольных напитках</p>
<p>Алкоголь (красный цвет)</p> 	<p>Источник «пустых» калорий (в 1 грамме — до 7 Ккал), не содержит полезных веществ. Помните, что алкогольные напитки — это яд</p>	<p>Следует исключить употребление алкогольных напитков</p>

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТА?

Зелёный

Ешь, не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый приём пищи.

Жёлтый

Ешь, но будь внимательным! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным, ведь продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует ограничивать.

Красный

Осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира. Стоит употреблять в очень ограниченных количествах и только в том случае, если нет проблем со здоровьем.



СОВЕТЫ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЗАКОНОВ ПИТАНИЯ

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.

- Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.
- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен. Картофель — «второй хлеб» — отваривайте в кожуре.
- Помните, что молочные продукты — это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.
- Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения, а также майонеза и маргарина — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.
- Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.

Здоровое питание — это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид.

По материалам НИИ питания РАМН

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Центр медицинской профилактики»

г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34

тел. : 8 (3467) 31-84-66

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru

www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Тандем»
г. Самара, Заводское шоссе, 10,
тел.: 8 (846) 372-13-90

E-mail: tandem@offset63.ru

www.offset63.ru

Заказ №271

Тираж 80 000 экземпляров