



Питание для жизни

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания, это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

В основе рационального питания лежат три основных принципа:

1. Энергетическое равновесие — равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.
2. Сбалансированное питание — удовлетворение потребностей организма человека в определенном количестве пищи, её качественном составе и соотношении пищевых компонентов.
3. Соблюдение режима питания.

Вся необходимая для жизнедеятельности человека энергия поступает с пищей. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Для нормальной жизнедеятельности организму требуется необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов, являющихся биологически активными веществами, и минеральных солей.

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител, принимают участие в транспорте кровью кислорода, минеральных солей, витаминов. Особая роль принадлежит белкам в нормальном функционировании иммунной системы. Белки обеспечивают 10–15% суточной калорийности. Половина белка должна быть растительного происхождения (грибы, орехи, семечки, крупяные и макаронные изделия, бобовые). Вторая половина суточной нормы белков должна быть животного происхождения (источники — мясо, рыба, творог, яйца, сыр).

Жиры обеспечивают 15% - 30% суточной калорийности. Жиры обладают не только энергетической ценностью, но и пластической, они необходимы для построения нервных клеток, тканей мозга. Благоприятным считается правильное соотношение растительных и животных жиров. Особенно полезными считаются мононенасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в оливковом масле, рапсовом и арахисовом, а также полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), основным источником которых являются растительные масла — подсолнечное, соевое, кукурузное, а также мягкие маргарины и рыба.

Риск развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак и сахарный диабет связан с потреблением большого количества насыщенного жира, который входит преимущественно в состав твердых маргаринов, сливочного масла и других продуктов животного происхождения.

Углеводы являются основным источником покрытия энергетических затрат организма. Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах. В естественных

пищевых продуктах углеводы представлены в виде моносахаридов (глюкоза, фруктоза и галактоза), дисахаридов (сахароза, мальтоза, лактоза), полисахаридов (крахмал, гликоген, клетчатка). За счет углеводов обеспечивается 55–75% суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (полисахариды) и только 5–10% - на простые углеводы (сахара). Источником глюкозы являются плоды, фрукты, ягоды, мед. Источником дисахаридов являются сахарная свекла, сахарный тростник, морковь.

Повышенное количество рафинированных углеводов в питании (сахар, варенье, мед, сладости) способствует увеличению уровня холестерина в крови, развитию атеросклероза, ожирения и сахарного диабета.

Из группы углеводов главное значение как источник энергии имеют полисахариды: это крахмал и клетчатка. Крахмал откладывается в листьях растений, зернах, клубнях и корневищах.

Клетчатка относится к неусвояемым углеводам. Она повышает чувство насыщения, способствует выведению из организма холестерина и токсинов, нормализует кишечную микрофлору. Пищевые волокна содержатся в большинстве разновидностей хлеба, особенно в хлебе грубого помола, крупах, картофеле, в бобовых, орехах, овощах и фруктах.

Потребление достаточного количества продуктов, богатых клетчаткой, играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров, геморроя, а также снизить риск ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.

Активное участие в обмене веществ принимают витамины. Большинство из них не образуются в организме, получаем мы их с продуктами растительного и животного происхождения.

Все **витамины** делятся на жирорастворимые (А, Д, Е, К) и водорастворимые. Жирорастворимые находятся в продуктах животного происхождения: в молоке, сыре, твороге, сметане, сливочном масле, яйцах, рыбе. Витамином А нас обеспечивают еще и продукты растительного происхождения, содержащие бета-каротин, который превращается в печени в витамин А. Наиболее богата бета-каротином морковь, помидоры, тыква, спаржа, шпинат, абрикосы, арбуз.

Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца, поэтому надо больше бывать на свежем воздухе. Удовлетворение потребности в витаминах С и Р, а также в некоторых витаминах группы В происходит за счет овощей и фруктов, поэтому в день необходимо съесть овощей не менее 300–350 гр., а фруктов — 150–300гр. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

Многообразную функцию в организме выполняют **минеральные соли**: они являются составной частью крови, используются для построения костной, мышечной и нервной ткани. Особенно важное значение имеют кальций и фосфор, которые являются основным структурным компонентом скелета. Много кальция — в молоке и молочных продуктах. Источником фосфора: яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа. При сбалансированном питании наш организм достаточно обеспечивается солями за исключением поваренной соли, потребление которой должно быть ограничено 5 гр. в сутки (1 чайная ложка без верха).

Вода составляет до 60% от общей массы человеческого организма. Все обменные процессы в клетках могут протекать только при достаточном содержании в них воды. При смешанном рационе и нормальных условиях питания общий объем воды, потребляемой человеком за сутки, должен составлять 1,5–2 литра.

Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, т. к. ко времени вырабатывается рефлекс, выделяются пищеварительные соки, ферменты. Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов.

Такое питание способствует созданию равномерной нагрузки на пищеварительный тракт и наиболее полному усвоению питательных веществ. Органы пищеварения должны получать необходимый отдых в течение 8–10 часов ежедневно. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна. А перед тем, как лечь в постель, можно выпить стакан молока, кефира, простокваши, ряженки или съесть немного фруктов.

Плотный ужин не способствует сну. Ночное пищеварение приводит пищеварительные железы к перенапряжению и истощению. Лучше усваивается тщательно пережеванная пища.

Тем, кто ответственно относится к своему здоровью и хочет сохранить его надолго, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания. Правильное питание — это основа жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека.

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» www.profilaktika-penza.ru

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

