

Азбука рационального питания

Здоровый рацион питания - это питание, обеспечивающее организм энергией и необходимыми пищевыми веществами в правильном соотношении и в достаточном количестве с учетом его возраста и потребностей.

Азбучные истины правильного гармоничного питания просты. В их основе лежат три принципа: энергетическое равновесие, сбалансированное и разнообразное питание, режим питания.

А) Энергетическое равновесие – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки. Организм человека тратит энергию в процессе умственных и физических нагрузок, особенно растущий организм ребенка. Поэтому энергетическая ценность рациона должна быть адекватной. Превышение энергетической ценности пищи над энергозатратами приводит к проявлению избыточной массы тела и ожирению. В свою очередь, недостаточное потребление энергии с пищей при резких ограничениях в еде приводит к дефициту массы тела и серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

Б) Сбалансированное и разнообразное питание – это питание, в котором грамотно сочетаются все необходимые для организма вещества. Это белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы. Наиболее оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) для максимального усвоения их является равным 1:1:4.

Рацион здорового питания должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ: белки, жиры и углеводы, клетчатка, витамины и микроэлементы.

Эти три группы веществ обладают совершенно разными свойствами, и одинаково важны для нашего организма. В питании они должны обязательно присутствовать в балансе: белки (10-15%) – жиры (15-30%)-углеводы (55-75%).

Белки - лежат в основе жизнедеятельности организма, укрепляют иммунитет и повышают защитные силы организма, являются строительным материалом для клеток организма. Белки по своему происхождению делятся на животные и растительные. Более полноценны белки животного происхождения, так как по аминокислотному составу они ближе к белкам организма человека. Поступление полноценных белков с пищей особенно важно для растущего организма, так как в организме ребенка не только происходит восстановление отмирающих клеток, как у взрослых, но и в большом количестве создаются новые клетки. Поэтому потребность в белках у детей выше, чем у взрослых, но в количестве, соответствующем потребностям организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.



В увеличении суточной нормы белка нуждаются люди, испытывающие повышенные физические нагрузки (занятия спортом, танцами), поэтому рацион питания устанавливается индивидуально с учетом энергетических затрат.

Помните о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах организм, особенно детский, должен удовлетворять за счет молока и кисломолочных продуктов, которые не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция.

Жиры - необходимы организму не только для накопления резервов энергии, также в них хранятся вещества, которые организм может запастись впрок (витамины, минеральные вещества, жирные кислоты).

Углеводы - являются основным источником энергии для нашего организма, в большом количестве в углеводах нуждается наша нервная система.

Клетчатка. Кроме основных питательных веществ, о которых речь шла выше, важную роль в пищеварении играет клетчатка или пищевые волокна. Это грубые части овощей, фруктов и злаков. Они обеспечивают процессы выведения веществ, вредных или не нужных организму, впитывая их, как губка. Кроме этого, клетчатка стимулирует моторику кишечника, способствует более лёгкому прохождению переваренной пищи по кишечнику.

Чтобы получить все эти ценные и важные вещества, необходимо максимально разнообразить рацион. В нем должны присутствовать абсолютно разные продукты питания: мясо, рыба, молочная продукция, орехи, цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты и, конечно же, крупы. Организм также нуждается в животных и растительных жирах. Они важны для нормальной работы многих органов, а также для крепкого иммунитета, активной умственной деятельности и хорошей памяти. Несколько раз в неделю обязательно подавайте к столу жирную рыбу, ведь в ней очень много полиненасыщенных жирных кислот «Омега -3».

Кроме того, человек должен ежедневно выпивать достаточное количество чистой питьевой воды.

Витамины –это группа веществ, которые необходимы нам в очень малых количествах, и практически не синтезируются организмом самостоятельно. Потребляя витамины, мы не получаем энергии для жизнедеятельности, но обеспечиваем её важнейшие процессы. Витамины участвуют в образовании ферментов, гормонов, которые управляют всей деятельностью человеческого тела. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми витаминами, просто используйте как можно больше разнообразных продуктов с минимальной тепловой обработкой. В каждом фрукте, овоще, крупе, орехах находится множество витаминов и минеральных веществ.

В) Режим питания – это прием пищи с равномерным его распределением в течение дня. Оптимальным является прием пищи 5-6 раз в день (дробный) с интервалом не более 4-х часов, так как примерно через 3-4 часа пища покидает желудок. Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи: завтрак - 20-25%, 2-й завтрак - 5%,



обед - 35%, полдник - 15%, ужин-20%, 2-й ужин - до 5%.

В основе дробного режима питания лежит принцип постепенного расходования энергии организмом, согласно которому расходование энергии в организме происходит постепенно и в объемах, зависящих от нашей активности. Восполнение энергии происходит по такому же принципу. Когда в организм попадает пища, если в данный момент её энергии больше, чем требуется для жизнедеятельности, организм накапливает излишки в жировых клетках. Поэтому переедание и является причиной лишнего веса.

Помните, что соблюдая азбучные истины правильного гармоничного питания Вы укрепляете иммунитет, защищая себя и свою семью от болезней.

Будьте здоровы!