

Вопросы здорового питания

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время в нашей стране растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением. В настоящее время эта проблема наиболее актуальна в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет.

Рациональное питание - важнейшее неперемное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рациональное питание предусматривает, с учетом физиологической потребности организма, удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии. Рекомендуемые величины потребности человека в пищевых веществах и энергии определены для всех групп трудоспособного населения в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста. Установлена также средняя потребность в пищевых веществах пожилых и старых людей, а также для детского населения, беременных женщин и кормящих матерей.

Рациональное или адекватное питание (лат. *rationalis* – разумный, осмысленный) – это *физиологически полноценное питание здоровых людей*, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

Законы рационального (адекватного) питания

1. Закон энергетической адекватности питания.

Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

2. Закон нутриентной (в том числе пластической) адекватности питания.

В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные (эссенциальные) вещества для пластических целей и регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным, что и определяет их усвояемость и эффект действия. Нарушение биологических соотношений последних приводит к блокированию синтеза ферментов, гормонов, специфических антител, белков и отдельных структур органов и тканей организма. Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть 6 групп продуктов:

1. молоко и молочные продукты;
2. мясо, птица, рыба, яйцо;
3. хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
4. жиры;
5. картофель и овощи;
6. фрукты, ягоды, натуральные соки.

3. Закон энзиматической адекватности питания.

Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в ЖКТ отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Отсутствие фермента, угнетение его образования или снижение функциональной активности ведет к возникновению энзимопатий.

4. Закон биотической адекватности питания

Пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжёлые металлы, нитраты, нитриты, нитрозамины, синтетические химические соединения, полициклические ароматические углеводы, микотоксины), радионуклидов, в количествах, не превышающих допустимых уровней.

Продукты – зеркальное отражение окружающей и производственной среды. Чем выше загрязненность окружающей среды, тем выше загрязненность продуктов питания. Острое или

хроническое действие на организм ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям.

5. Закон биоритмологической адекватности питания.

Необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Данный закон подразумевает построение питания с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.

Исходя из этого существуют основные принципы рационального питания:

1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

2. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты.

3. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых углеводов: сахар, сладости.

4. Количество приемов пищи в течение дня должно быть не менее 4-5 (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде).

5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

6. Количество свободной жидкости не менее 1-1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежееотжатые соки, чай, кофе. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желательно не употреблять зеленый чай, чай каркаде, кофе, соки из кислых фруктов.

7. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1. Последний прием жидкости – за 1-1,5 часа до сна.

8. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

9. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.

10. Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

11. Предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки.

12. Питание должно быть максимально разнообразным. В желудочно-кишечном тракте человека присутствует достаточное количество ферментов, способных расщепить различные продукты.

13. Избегайте многокомпонентных блюд. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло).

14. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.

15. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечным, оливковым, льняным). При варке овощей вода не должна полностью закрывать их поверхность. Соль, растительное масло и натуральные специи лучше добавлять на заключительном этапе приготовления пищи.

16. Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.

17. Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль (аэрогриль, гриль в печи СВЧ, барбекю, мангал), приготовление пищи на пару, запекание в духовке, соленое, вяленое, отварное, тушеное.

18. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.

19. Соусы лучше использовать домашнего приготовления с овощами, пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, гвоздика, имбирь.

Для профилактики появления избыточной массы и ожирения кроме питания большое значение имеет физическая активность. Наиболее предпочтительны плавание, велоспорт, лыжи, танцы, заниматься которыми лучше всей семьей.