



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Принципы рационального питания



Умеренность, которая не позволяет потреблять с пищей энергии больше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; - разнообразие – очень важный принцип рационального питания.

Человечество использует в пищу тысячи разных продуктов в самых разнообразных комбинациях. Но основой их являются белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Чтобы все они поступали с пищей в организм человека, рацион должен быть как можно более разнообразным;



Режим питания также очень важен для здоровья. Причем этот принцип особенно часто нарушается людьми. Почему так важна умеренность в еде? При составлении рациона питания необходимо соблюдать баланс между расходуемой энергией и поступающей с пищей.

Для этого учитывается пол, возраст, масса человека и род его деятельности. Нормы и принципы рационального питания измеряют энергозатраты в килокалориях.

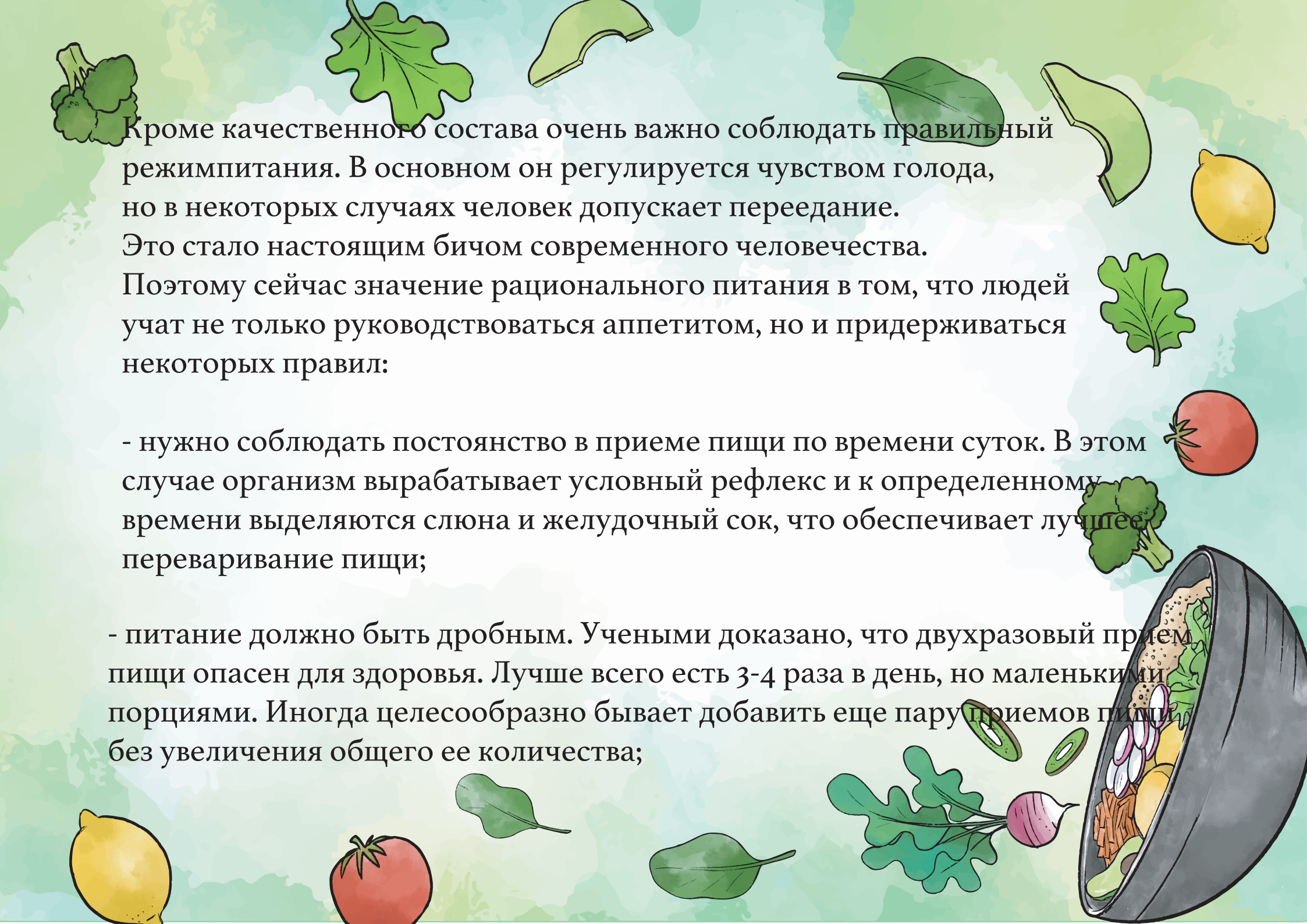
Например, для человека, занимающегося умственным трудом, они составляют около 2500 ккал, а для спортсменов – 4000 ккал. Если же с пищей поступает меньше энергии, то организм расходует собственные запасы в виде жира и гликогена.





При длительном голодании или недостаточном питании начинают расходоваться также белки, что приводит к дистрофии мышц. Но и избыточное поступление с пищей энергии также вредно.

Все, что не израсходовалось, откладывается в виде жировой ткани. Поэтому так важен энергетический баланс в питании. Количество потребляемой пищи и ее состав должны зависеть от возраста, массы тела, физической активности и даже места проживания человека.



Кроме качественного состава очень важно соблюдать правильный режим питания. В основном он регулируется чувством голода, но в некоторых случаях человек допускает переедание. Это стало настоящим бичом современного человечества. Поэтому сейчас значение рационального питания в том, что людей учат не только руководствоваться аппетитом, но и придерживаться некоторых правил:

- нужно соблюдать постоянство в приеме пищи по времени суток. В этом случае организм вырабатывает условный рефлекс и к определенному времени выделяются слюна и желудочный сок, что обеспечивает лучшее переваривание пищи;
- питание должно быть дробным. Учеными доказано, что двухразовый прием пищи опасен для здоровья. Лучше всего есть 3-4 раза в день, но маленькими порциями. Иногда целесообразно бывает добавить еще пару приемов пищи без увеличения общего ее количества;



- и завтрак, и обед, и ужин должны быть сбалансированы по содержанию питательных веществ. Нужно подбирать такие продукты, чтобы при каждом приеме пищи организм получал белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины в их рациональном соотношении;

- очень важно правильно выбрать время завтрака, обеда и ужина, а также распределить объем еды. Нужно стараться, чтобы между основными приемами пищи проходило 4-6 часов, а от ужина до сна оставалось 2-3 часа. Основной объем еды должен приходиться на обед, на втором месте - завтрак, на ужин же нужно есть поменьше.



Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.

Основным источником энергии для организма является потребляемая пища. Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность.



При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания;

Баланс питательных веществ, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не вовлеченного в тяжелый труд, должна распределяться в последовательности 13% белковой пищи, 33% жиросодержащих продуктов, а также 54% углеводов;



Соблюдение режима питания – один из основных принципов рационального питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи.

Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определенные интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином.

Это способствует выработке условно-рефлекторных реакций, подготавливающих организм к приему пищи.



Принципы рационального питания предполагают потребление сбалансированного рациона ежедневно в зависимости от потребностей организма с учетом индивидуальных факторов. При соблюдении рационального питания меню должно включать:

Зерновые;

Цельно зерновой хлеб;

Нежирные сорта мяса, яйца;

Кисломолочные продукты с низким содержанием жиров;

Свежие фрукты и овощи.

Также при рациональном питании меню должно исключать такие виды термической и химической обработки, как обжарка, копчение, консервация, так как этим продуктам рациональное питание предлагает «здоровые» альтернативы.





cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)