

ПРИНЦИП 2

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ

Рекомендуется 4-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками:

завтрак, обед, ужин и перекусы между ними.



Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время, а основные по калорийности – приходились на первую половину дня.

Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна с исключением жареных, острых, соленых блюд.

Варианты перекуса: фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, горстка орехов или сухофруктов.

ПРИНЦИП 3

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА

Здоровое питание должно обеспечить

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС:



Обмен веществ определяется:

- основным обменом,
- дополнительным расходом энергии с учетом физической активности.

Основной обмен – это минимальная энергия, расходуемая организмом на метаболические процессы в состоянии покоя.

Средние значения основного обмена взрослого населения (ккал)

Мужчины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
60	1590	1500	1410	1300
70	1750	1650	1550	1430
80	1920	1810	1700	1570
90	2110	1990	1870	1720
Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1230	1190	1160	1100
60	1380	1340	1300	1230
70	1530	1490	1440	1360
80	1680	1630	1580	1500

Общий расход энергии (ккал/сутки)

=

Основной обмен

×

К_{ФА}

где К_{ФА} – коэффициент физической активности:

- 1,4 – малоподвижный (сидячий) образ жизни,
- 1,5 – небольшая физическая активность,
- 1,7 – умеренная физическая активность,
- 2,0 – интенсивная физическая активность.

Энергозатраты организма зависят: от пола (у женщин они ниже), возраста, физической активности, профессии.

Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют около 2000 ккал, а для спортсменов и лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, – до 4000 ккал в сутки.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

3 ПРИНЦИПА правильного питания



✓ Подробнее о правильном питании читайте:

- на сайте Центра медицинской профилактики: prof.medkirov.ru,
- на странице Вконтакте: vk.com/cmpkirov.

✓ Для получения консультации

по правильному питанию обращайтесь
в кабинет/отделение медицинской профилактики
вашей поликлиники или к врачу-диетологу.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ

и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и их сбалансированному отношению

БЕЛКИ

Незаменимые компоненты любого рациона, запасов белка в организме нет.

Суточная потребность в белке*:

- ребенка — 1,5-2 г,
 - взрослого человека — 1 г,
 - пожилого человека — 0,8 г.
- на килограмм рекомендуемой массы тела,

Половина суточного потребления белка должна приходиться на животный белок, вторая половина — на растительный. Из белковых продуктов выбирайте нежирные сорта мяса, рыбу, птицу без кожи, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи, грибы.

ЖИРЫ

Жиры также необходимы организму, могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

Ежедневное поступление жира*

- должно быть из расчета около 1 г на килограмм рекомендуемой массы тела.

Половина должна приходиться на растительный жир.

Льняное, рыжиковое, соевое масло и рыбий жир являются источниками омега-3-ПНЖК (омега-3-полиненасыщенных жирных кислот), которые препятствуют развитию атеросклероза, повышают выносливость, улучшают состояние кожи и волос, процессы запоминания и воспроизведения информации, важны для здорового зрения. Для регулярного поступления омега-3-ПНЖК 2-3 раза в неделю употребляйте жирную рыбу. Семя льна, грецкие орехи, соевые продукты также являются источниками омега-3-ПНЖК.



❗ При необходимости снижения веса уменьшайте употребление жирной говядины, баранины, свинины, птицы с кожей, откажитесь от колбасных изделий, паштетов, холодцов, творожной массы. Предпочтение отдавайте рыбе и нежирным молочным продуктам. Избыток растительного масла в рационе также не желателен ввиду высокой калорийности жиров.

❗ Немаловажен и способ приготовления пищи: отваривайте, тушите, запекайте, готовьте на пару, откажитесь от жареных блюд.

❗ Транс-жиры — это искусственно синтезированные жиры, употребление которых повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Поэтому продукты, содержащие маргарин, кулинарный жир, кондитерский жир, важно исключить из рациона!

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — основной источник энергии!

Ежедневное поступление углеводов*

- должно быть из расчета около 4 г на килограмм рекомендуемой массы тела.

Углеводы бывают:

• медленноусвояемые (сложные):

нешлифованный рис, гречка, крупы (кроме манной), хлеб с отрубями и из муки грубого помола, цельнозерновые хлебцы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, бобовые, фрукты и ягоды;

• быстроусвояемые (простые):

сахар и мука высшего сорта, изделия из них.

Большую часть здорового рациона любого человека должны составлять сложные углеводы, простые сахара допускаются не более 30-40 г. Сложные углеводы — это источник клетчатки, необходимой для регулярной работы кишечника, чувства сытости и выведения ненужных веществ из организма, поэтому употребление фруктов и овощей должно быть не менее 500 г в сутки, не считая картофеля.

❗ Помните о продуктах и напитках, содержащих скрытый сахар: соки и нектары, сладкие газированные напитки, йогурты, десерты, консервированные продукты, чтобы свести к минимуму их употребление.



Несмотря на то, что ВОДА не имеет питательной ценности, она также является незаменимым компонентом рациона любого человека. Потребность здорового человека в воде в зависимости от интенсивности работы, температуры окружающей среды составляет около 30 мл на 1 кг веса (при отсутствии противопоказаний).

С основной едой и привычными напитками мы получаем лишь 1-1,5 л воды в сутки, поэтому дополнительно необходимо выпивать до 3-5 стаканов чистой питьевой воды.

ЙОД относится к незаменимым микроэлементам, недостаток которого в рационе приводит к снижению интеллекта и физических способностей, нарушению обмена веществ. Основная мера предупреждения дефицита йода — регулярное употребление в пищу йодированной соли, чайная ложка которой полностью обеспечивает суточную потребность организма в йоде. Также полезна морская рыба, морская капуста. В питании детей, подростков, беременных и кормящих женщин для профилактики йододефицита необходимо применение лекарственных форм, т.к. йододефицит у этих категорий граждан может привести к более серьезным последствиям.



Продукты, употребление которых должно быть ограничено:

Соль — ежедневное употребление не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах. Солите пищу в конце приготовления, вместо соли используйте бессолевые приправы, травы и специи; покупайте соль с пониженным содержанием натрия, ограничьте консервированные, копченые и соленые продукты; откажитесь от соусов, полуфабрикатов, чипсов, сухариков.

Сахар — ежедневное употребление не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке. Старайтесь не использовать добавленный сахар в своем рационе, откажитесь от сладких напитков, сведите к минимуму употребление кондитерских изделий, замените сладости на фрукты и сухофрукты.

* О содержании белков, жиров и углеводов в продуктах читайте на этикетках