

Обязательным компонентом питания должны стать нежирные молочно-кислые продукты: творог — 100 г в день, сыр твёрдых сортов, кефир, простокваша и др.

ЖИРЫ представляют собой концентрированные источники энергии «долгосрочного» использования, поэтому чрезмерное потребление жира быстро приводит к увеличению массы тела и развитию ожирения. Но несмотря на это в организме человека они играют и положительную роль: жировые отложения в подкожном слое и вокруг внутренних органов выполняют защитную и термоизолирующую функции, а также они необходимы нам для всасывания некоторых витаминов. Поэтому жиры должны присутствовать в рационе. Но в небольшом объёме. Необходимо помнить, что в природе белок уже связан с жиром, поэтому продукты необходимо выбирать с меньшим содержанием жира. И продукты, содержащие белок, потреблять в том объёме, который указан выше.

Необходимо помнить, что правильные жиры содержатся в продуктах растительного происхождения.

УГЛЕВОДЫ, содержащиеся в пищевых продуктах, обеспечивают наиболее легко усвояемый источник энергии. Они очень важны для поддержания работы внутренних органов, центральной нервной системы, сокращений сердца и других мышц.

Эта группа представлена такими продуктами, как хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, фрукты и др.

Источником углеводов служат в основном три группы продуктов: крахмалосодержащие, жидкие молочные продукты и фрукты. Эти три группы продуктов должны составлять до 55% от суточного количества калорий и равномерно распределяться на три



основных приёма пищи и на три промежуточных перекуса.

Ежедневно необходимо потреблять 100 г каши или макаронных изделий, 200 г хлеба из муки грубого помола, 300 г фруктов, 400 мл молочно-кислых продуктов.

И конечно, в рационе питания должны присутствовать овощи. Не менее 400 г.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!



Информация предоставлена

Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



*Сохрани своё
здоровье!*



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Мы все знаем, что питаться нужно рационально. Но вместо этого перекусываем на бегу, злоупотребляем сладостями и жирной пищей, игнорируем овощи. А потом удивляемся, почему осиная талия осталась лишь на фотографиях, на животе появился жирок, а желудок начинает предательски побаливать. Причину подобных метаморфоз следует искать у себя в тарелке. И, если вы хотите оставаться здоровыми, стройными и жизнерадостными, необходимо срочно менять свои гастрономические привычки и становиться на путь рационального питания.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т.д.

Итак, какие же основные принципы рационального питания?

ПРИНЦИП № 1. Умеренность, умеренность и ещё раз умеренность!

Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

ПРИНЦИП 2. Все пищевые вещества должны быть строго сбалансированы

Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления — это пища. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов — 1:1:5.



Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г белка, столько же жира и, соответственно, 400 г углеводов.

ПРИНЦИП 3. Разнообразие в рационе

Только если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому старайтесь не заикливаться на одних и тех же продуктах, а, наоборот, — стремиться максимально расширить своё меню.



ПРИНЦИП 4. Соблюдение режима питания

Завтрак, обед, полдник, ужин — все приёмы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30% от суточной калорийности, обед может составлять 40%, а ужин — 20%. Ещё 10% нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4-разовое питание.

Многие, к сожалению, предлагаемые диеты, системы питания рассматривают не как способ обе-



спечения нормальной жизнедеятельности организма, а как способ сохранения фигуры или как способ только получения удовольствия.

Главные принципы разумного питания — регулярное питание разнообразной пищей, содержащей все группы продуктов питания: углеводы, белки, жиры, витамины, микроэлементы.

БЕЛКИ являются строительным материалом для тканей и органов нашего организма. Нормальный рацион белков равняется 72-100 г в день.

Основными источниками белков являются животная пища в виде мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и растительная пища, состоящая из бобов, фасоли, гороха, грибов, орех и т.д.

Важно отметить, что большинство животных белков содержат в достаточном количестве 12 важнейших аминокислот, необходимых человеку, и поэтому называются полноценными.

А вот из всех растительных белков ни один не имеет такого набора незаменимых аминокислот в нужном количестве. Поэтому в рационе питания обязательно должны присутствовать как растительные, так и животные белки.

Желательным является потребление морской рыбы по 100-150 г в виде различных блюд, в остальные дни употребление мяса в таком же объёме. 2-3 раза в неделю рекомендуется потребление одного яйца.

Способ приготовления пищи может быть различным: запекать, отваривать, тушить в собственном соку, готовить шашлыки, использовать гриль, но не жарить.

