

"Пирамида здорового питания"

Питание не только должно быть энергетически сбалансированным, но и предполагать потребление продуктов в оптимальном соотношении. Для этого по каждой группе продуктов желательно набирать то количество условных единиц, которое указано в "пирамиде". Для человека с нормальной массой тела и средней физической активностью необходимо 26-30 единиц в день. Пожилым людям достаточно 22-26 единиц. Подросткам и физически активным людям требуется 30-38 единиц.



Употребляя ежедневно рекомендуемое число условных единиц каждой из групп, вы можете быть уверены в том, что полностью обеспечите потребности своего организма в необходимых ему пищевых веществах. В суточном рационе должны присутствовать все группы продуктов.

За одну условную единицу принимается:

- 1 кусок хлеба, или полстакана готовой каши, или 1 стакан (1 чашка или 1 полупорционная глубокая тарелка) картофеля в готовом виде, 1 чашка (полупорционная тарелка) супа;
- 1 овощ или фрукт; или 1 стакан (1 чашка или 1 полупорционная тарелка) вареных или сырых овощей; или полстакана фруктового или овощного сока;
- 1 стакан (1 чашка) снятого молока или 1 кусок (30 г) сыра жирностью менее 20%;
- 85-90 г мяса в готовом виде (кусок величиной примерно с колоду карт), или полножки (полгрудки) курицы; или три четверти стакана нарезанной кусочками рыбы; или 1 стакан (1 чашка, 1 полупорционная тарелка) бобовых; или пол-яйца;
- 1 столовая ложка раст. масла или маргарина; или 1 ст. ложка майонеза; или 2 ст. ложки орехов;

Надеемся, что полученные знания помогут Вам сохранить здоровье и бодрость на долгие годы.



Медицинская служба Департамента финансов и тыла МВД Республики Беларусь по Могилевской области



Разработчик – врач Чичеров М.В.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*Могучим фактором в задержке
увядания рациональное является
питание*

Медицинская служба ДФиТ МВД Республики Беларусь
по Могилевской области

2013г.

г.Могилев
2013



Человек есть то, что он ест.
(Людвиг Фейербах)

Принципы сбалансированного питания заключаются в том, чтобы не потреблять с пищей больше энергии, чем вы реально тратите, а также снабжать организм всеми необходимыми пищевыми веществами, витаминами и микроэлементами.

Вполне посильную программу питания, разработанную на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), предлагают ученые Российского Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, НИИ питания РАМН и Московского областного кардиологического центра.

Программа называется "**10 шагов к здоровому питанию**" и призвана сформировать у населения новые стереотипы питания, которые позволили бы благоприятно влиять на здоровье. Ведь неправильное питание - это не только причина утраты красивой фигуры, но и один из главных факторов риска возникновения таких болезней, как сердечно-сосудистые, онкологические, диабет, ожирение и т.п.

Шаг первый. Здоровая сбалансированная диета должна основываться у продуктах **преимущественно растительного** (а не животного) происхождения. Питание, настаивают ученые, должно быть максимально разнообразным. Соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача.



Шаг второй. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно есть несколько раз в день, в каждый прием пищи. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет этих продуктов.

В них содержится также множество других необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С. Лучше употреблять хлеб черный и из муки грубого помола.



Шаг третий. Разнообразные **фрукты и овощи** необходимо употреблять несколько раз в день в суммарном количестве более 400 граммов дополнительно к картофелю.



Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Овощи и фрукты - источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Предпочтение следует отдавать витаминам и другим полезным веществам из натуральных источников. Биодобавки следует применять только по назначению врача



Шаг четвертый. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять **ежедневно**.



Особенно нуждаются в молочных продуктах дети, подростки и женщины. Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты - рыбу (сардины, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Шаг пятый. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на **бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса**. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими, не более 80 г красного мяса в день.



Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, следует ограничить. Животный жир (свиной, говяжий и др) способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению риска ишемической болезни сердца.

Шаг шестой. Потребление **жира**, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, молоке и др.), должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды.



Жирные кислоты бывают **насыщенными** (НЖК), и содержатся в сливочном масле, твердых маргаринах – их употребление следует ограничивать; **полиненасыщенными** (ПНЖК) - в растительных маслах, рыбе; **мононенасыщенными** (МНЖК) - в оливковом, рапсовом и арахисовом маслах.

Наиболее полезны МНЖК, особенно из оливкового масла. Они обладают антиоксидантными свойствами и защищают сосуды от роста атеросклеротических бляшек.

Шаг седьмой. Предпочтение отдавайте диете с низким содержанием **сахара - не более 10% суточного рациона**.

Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здоровой диеты. Сахар способствует развитию кариеса. Ученые рекомендуют пить воду, а не сладкие напитки.

Шаг восьмой. Ограничьте употребление поваренной соли, включая соль, содержащуюся в хлебе и консервированных продуктах, **до 6 г (1 чайная ложка) в сутки**. Избыточное потребление соли вызывает повышение артериального давления.



В целях профилактики заболеваний, вызванных дефицитом йода, рекомендуется использовать соль йодированную.

избыточный вес



Шаг девятый. Нормализуйте массу тела. Идеальный вес должен соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,5 до 24,9). Индекс массы тела, или индекс Кетле (ИК), можно определить по формуле: ИК = вес (кг)/рост (м)².

Предположим, вес у вас - 80 кг, рост - 1,65 м. Возводим рост в квадрат - 1,65², получаем 2,7225. Теперь вес 80 кг делим на 2,7225, результат - 29,38. Индекс от 25 до 29 - свидетельство избыточного веса - ваш случай. Выше 30 - сигнализирует об ожирении. Чем выше индекс, тем больше лишний вес и выше риск развития артериальной гипертензии, сахарного диабета, мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

Если вы хотите похудеть, это следует делать медленно, уменьшая потребление высококалорийной пищи и увеличивая двигательную активность. **Безопасный темп потери веса - 500-800 граммов в неделю**. Не следует придерживаться диет с резким ограничением таких продуктов, как овощи, фрукты, хлеб и картофель.



алкоголизм



Шаг десятый. Потребление алкоголя должно составлять **не более 2 порций в день** (одна порция - 10 г чистого алкоголя). При ежедневном употреблении алкоголя следует воздерживаться от его приема по крайней мере два дня в неделю. Избыточное потребление алкоголя вредно влияет на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, поджелудочную железу, нервную систему, приводит к дефициту витаминов и минеральных веществ, вызывает алкогольную зависимость, физическую и нравственную деградацию.