

Принципы здорового питания



Минск 2023

Наше здоровье во многом зависит от того, насколько правильно мы питаемся и какие продукты употребляем в пищу. Правильно питаться необходимо для активного долголетия, сохранения и укрепления здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, предотвращения болезней. Поэтому правильное питание – это здоровое питание.



Принципы здорового питания достаточно просты, но их эффективность подтверждена опытом многих людей, ведущих здоровый образ жизни. Это по-существу соблюдение 3-х составляющих:

1. Равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря энергетическая сбалансированность. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья. Поэтому пища является энергетическим и строительным материалом для организма человека. Это баланс поступающей с пищей энергии в соответствии с расходом ее на обеспечение нормальной жизнедеятельности. Количество освобождаемой из пищи энергии должно равняться затраченной энергии организмом. Энерготраты находятся в прямой зависимости от физической деятельности человека, характера работы.

2. Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ, их количестве, то есть разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из 5 основных групп: зерновые продукты, крупы и картофель;

овощи и фрукты; молоко и кисломолочные продукты; мясо и мясопродукты; продукты, содержащие сахар и жиры. Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали в меню ежедневно. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а так же витаминами и минеральными веществами- микро и макроэлементами, пищевыми волокнами. В рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. Основным строительным материалом для организма служат **белки** или протеины или коллаген. Это главные структурные элементы тканей. Именно из белков в основном построены клетки. Лучшие источники белка- мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты. Средняя норма белка, необходимая

человеку составляет около 80 г. в сутки. **Жиры** (липиды) являются основным энергетическим материалом. Наиболее ценными являются растительные жиры

(оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, рапсовое и другие) и их присутствие должно преобладать в пище по сравнению с жирами животного происхождения. **Углеводы** являются основным поставщиком энергии для организма. Основным источником легкоусвояемых углеводов являются продукты растительного происхождения (различные крупы, картофель, зерновые продукты- хлеб и продукты из муки грубого помола, сахар, мучные изделия). Много «хороших» углеводов в овощах, фруктах, орехах, зелени, а «плохих» углеводов в сладостях, газированных напитках, булочных и мучных изделиях. **Пищевые волокна**



(клетчатка, пектины, водоросли) входят в состав некоторых углеводов. Они являются хорошими адсорбентами, выводящими из организма токсины и яды, нормализуют кишечную микрофлору и способствуют профилактике онкологических заболеваний. Много пищевых волокон в ржаном, отрубном хлебе, хлебе из муки грубого помола, фасоли, зеленом горошке, различных видах капусты, свекле, яблоках, смородине. **Витамины** так же относятся к важнейшим классам пищевых веществ. В основном, не синтезируются в организме человека, а поступают извне вместе с пищей. Они обладают высокой биологической активностью, участвуют в обмене веществ, поддерживают физическую и умственную работоспособность, устойчивость к заболеваниям.

3. Режим питания (определенное время приёма пищи и определенное количество пищи при каждом приёме). Основная часть суточных калорий должна приходиться на первую половину дня. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно в обед употребляйте первое горячее блюдо. Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 4-5 раз в день небольшими порциями и не торопясь. За пол часа до приема пищи выпивайте один стакан воды. Выпивайте до 2 литров жидкости в день. Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами

Исполнитель: Чернявская Н.М, врач-гигиенист СЭО ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж 200 экз.