ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Что такое здоровое питание?

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции. Он отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических факторов, состояния пищевого статуса и физического развития.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах.

Закон первый

Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией. Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии. Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи – являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходованием ее организмом установился баланс. Избыток

потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Таким образом, человек легко может оценить адекватность потребления энергии с пищей. При этом необходимо знать, какая масса тела считается нормальной.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост² (м²).

Если величина ИМТ у взрослого составляет 18,5–25, вес считается нормальным. Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы. При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то и другое.

Закон второй

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества – это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» – большой). Пищевые вещества другой группы, в которую входят витамины и минеральные вещества, называются микронутриентами (от греческого «микрос» – малый).

Макронутриенты, или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы – нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества – нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма.

Помимо этого пищевые вещества подразделяются на **незаменимые и заменимые.**

Незаменимые пищевые вещества – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Заменимые пищевые вещества должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии. Кроме того, они могут образовываться в организме человека из незаменимых.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах **индивидуальны**, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Однако существуют научные рекомендации по основным принципам питания. В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества, которая выше индивидуальных величин потребности.

Правила здорового питания

Соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

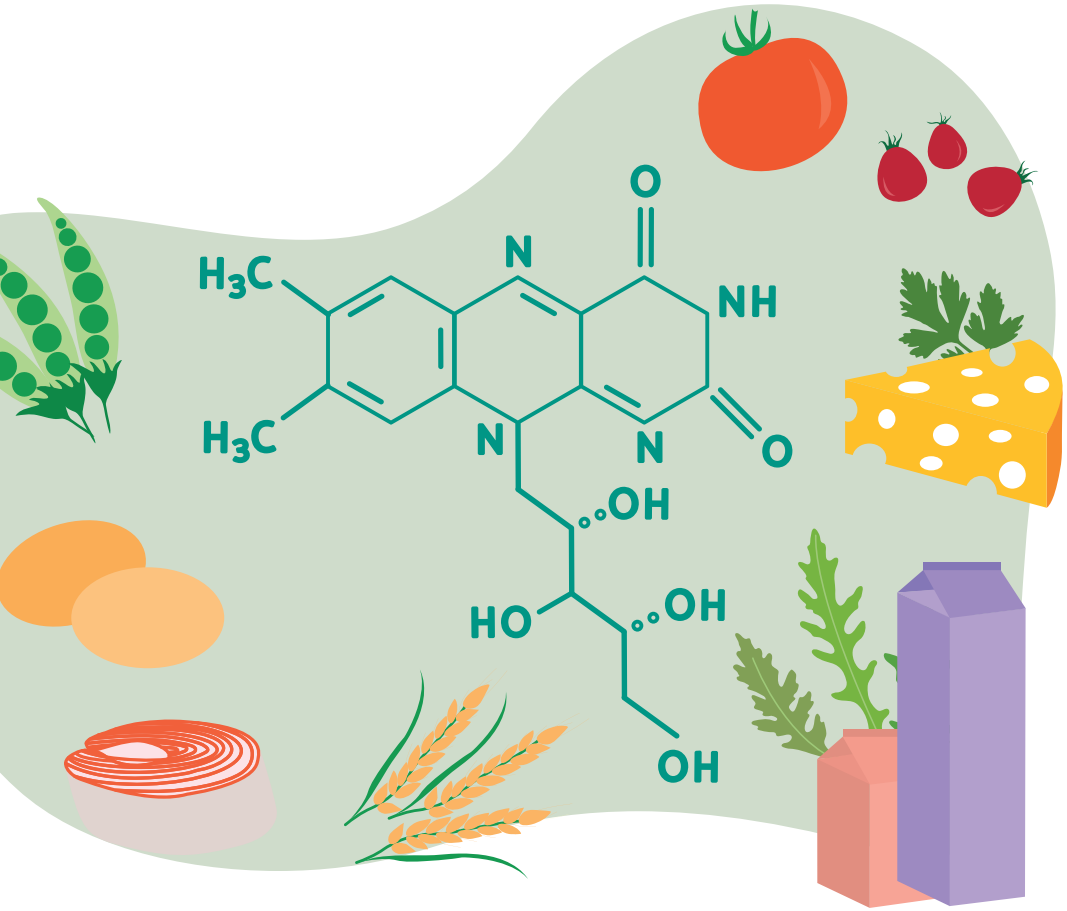
1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии – заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей и нежирным мясом.



6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Ограничьте употребление сахара, сладких напитков и десертов.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

9. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или–или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день

на 1 прием:

- 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины
- 80–100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5–1 стакан гороха или фасоли
- 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
- 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 персик либо 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
- полстакана сухофруктов

ОВОЩИ

Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день

на 1 прием:

- 100–150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ

6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ

Ограничивайте потребление до

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф

Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1 Поддержать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабрикатов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людям с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин Е *(это может предотвратить образование тромбов)*

Источники витамина Е:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры *(это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности)*

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль *(это поможет снизить артериальное давление)*

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена

! Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, C и E
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины K и B, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз.,
подготовлен в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

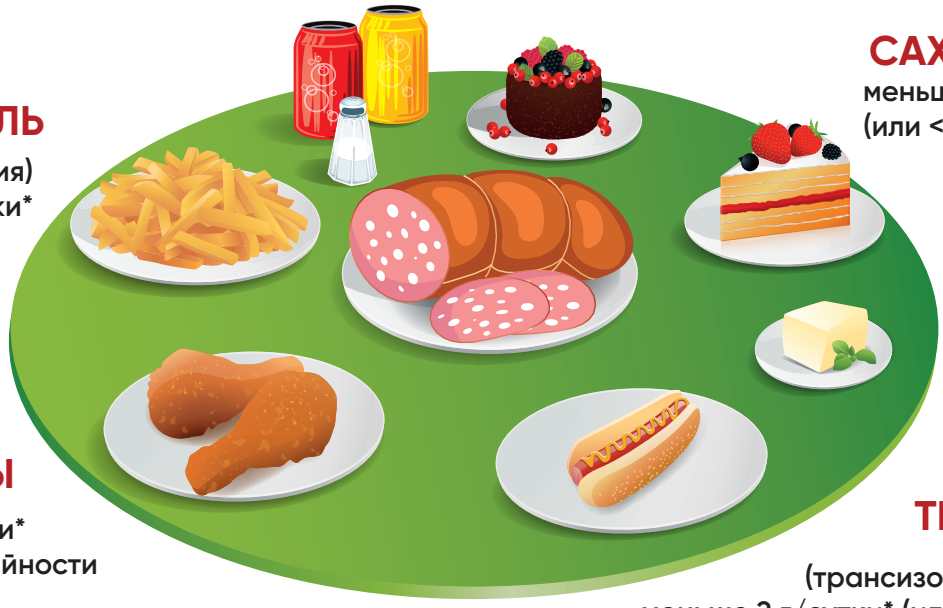
www.здоровое-питание.рф

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

САХАР
меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

СОЛЬ
(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*



НЖК
(насыщенные жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

ЖИРЫ
меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности

ТРАНСЖИРЫ
(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»