



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Казань
2018

Авторы:

главный специалист по профилактической медицине, лечебной физкультуре и спортивной медицине, главный врач ГАУЗ «РЦМП» Садыкова Р.С.;
заведующая отделением гигиенического воспитания ГАУЗ «РЦМП» Неделько О.И.;
врач по гигиеническому воспитанию ГАУЗ «РЦМП» Галимуллина Г.Ф.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание – это, прежде всего, рациональное, физиологически полноценное питание, обеспечивающее постоянство внутренней среды организма и высокий уровень жизнедеятельности человека. Рациональное питание должно быть здоровым, т. е. способствовать предупреждению развития хронических неинфекционных заболеваний и сохранению здоровья и долголетия.



Пирамида питания

В фундаменте здорового питания лежат три важных закона. Какие же это законы? В чем их суть?

Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание пищи. Калории организм человека получает с пищей, в состав которой входят белки, жиры, углеводы. Калорийность 1 грамма пищевых веществ составляет: белки – 4 ккал, жиры – 9 ккал, углеводы – 4 ккал. Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех органов и систем. Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, это достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следуют такие серьезные заболевания как заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и т. д. Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Для этого необходимо: следить за своим весом с помощью напольных весов, использовать зеркало, чтобы следить за формами своей фигуры, и наконец, размер одежды будет демонстрировать необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Узнать, выполняете ли Вы первый закон здорового питания, Вам поможет Ваш собственный вес. Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

ИМТ меньше **18,5** – дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах от **18,5 до 25** – Ваш вес в норме.

Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ от **25 до 30** – лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ более 30 – ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.

Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма. С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных веществ. Причем они должны находиться в определенном соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе белки должны составлять – 15%, жиры – 30%, углеводы – 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный сбалансированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Белки являются главным строительным материалом организма – из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях – приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка – 4 ккал/г.



Животные белки содержатся в таких продуктах как мясо, рыба, творог, яйца, сыр. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Растительных белков много в крупных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок – в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, железо, магний) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (9 ккал на 1г), но еще и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения – оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (30 г). Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения, их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким содержанием жира – кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши еще и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.



Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г. Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах – хлебе, кашах, макаронных изделиях, – а также овощах и фруктах. Здоровому человеку нужно потреблять 350 г углеводов в день. Простых углеводов (сахар, а также сладости и напитки на его основе) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.

Клетчатка относится к пищевым волокнам, которые существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры



кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

Закон №3. Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня. Поступление пищи в организм должно быть равномерно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в ее состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться.



Вот почему питание должно быть:

- дробным – питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приемами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- регулярным – каждый прием пищи желательно осуществлять в одно и то же время;
- равномерным – суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае нельзя наедаться на ночь – ужинать можно не позже, чем за 3–4 часа до сна. Пища, съеденная перед сном, быстрее откладывается в жировые отложения.

Мы получаем из пищи не только питательные вещества, но и биологически активные соединения. К ним относятся витамины, они получили свое название от латинского слова «vita», что означает «жизнь». И это безусловная правда: витамины жизненно важны, они не синтезируются в нашем организме и должны поступать извне, с пищей. Всего витаминов **13**. Все они делятся на две большие группы – водорастворимые и жирорастворимые.



ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ:

Витамин С. Аскорбиновая кислота. Самый известный из всех витаминов. Участвует во всех биохимических процессах организма. Обеспечивает нормальное развитие соединительной ткани, заживление ран, устойчивость к стрессу, нормальный иммунный статус, поддерживает процессы кроветворения. Содержится в овощах и фруктах, больше всего в болгарском перце, черной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

Витамин В. Тиамин. Обеспечивает проведение нервных импульсов. Содержится в хлебе грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

Витамин В₂. Рибофлавин. Обеспечивает окисление жиров, защиту глаз от ультрафиолета. Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге, печени и почках, гречке.

Витамин В₃. Ниацин. Его еще называют витамин РР. Обеспечивает «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов. Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

Витамин В₆. Пиродоксин. Обеспечивает усвоение белка, производство гемоглобина и эритроцитов, равномерное снабжение клеток глюкозой. Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

Витамин В₁₂. Кобаламин. Обеспечивает нормальный процесс кроветворения, работу желудочно-кишечного тракта, клеточные процессы в нервной системе. Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.

Фолиевая кислота. Чрезвычайно важна при беременности – отвечает за нормальное формирование всех органов и систем плода. Обеспечивает синтез нуклеиновых кислот (прежде всего ДНК), внутреннюю защиту от атеросклероза. Содержится в зеленых листовых овощах, в бобовых, хлебе из муки грубого помола, печени.

Пантотеновая кислота. Обеспечивает обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов. Содержится в горохе, фундуке, зеленых листовых овощах, гречневой и овсяной крупе, цветной капусте, печени, почках и сердце, курином мясе, яичном желтке, молоке.

Биотин. Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот и некоторых аминокислот. Содержится в дрожжах, помидорах, шпинате, сое, яичном желтке, грибах, печени.



ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ:

Витамин А. Ретинол. Обеспечивает процессы роста и размножения, функционирование кожного эпителия и костной ткани, поддержание иммунологического статуса, восприятие света сетчатой оболочкой глаза. Содержится в виде ретинола в животной пище (рыбий жир, печень – особенно говяжья, икра, молоко, сливочное масло, творог, сметана, сыр, яичный желток) и в виде провитамина каротина в растительной пище (зеленые и желтые овощи, морковь, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня).

Витамин Д. Кальциферол. Чрезвычайно важен для новорожденного ребенка, без этого витамина невозможно нормальное формирование скелета. Кальциферол может образовываться в коже под действием солнечных лучей. Обеспечивает обмен кальция и фосфора в организме, прочность костной ткани. Содержится в печени рыбы. В меньшей степени – в яйцах птиц.

Витамин Е. Токоферол. Один из основных антиоксидантов нашего организма, инактивирующий свободные радикалы и предотвращающий разрушение клеток. Содержится в растительных маслах: подсолнечном, хлопковом, кукурузном, миндале, арахисе, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.

Витамин К. Обеспечивает синтез в печени некоторых факторов свертывания крови, участвует в формировании костной ткани. Содержится в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы, помидорах, печени.





ВОТ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ПИТАНИЕ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ:

1. Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.
2. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель – «второй хлеб» – отваривайте в кожуре.
3. Помните, что молочные продукты – это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.
4. Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения – отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу – источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.
5. Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.

Соблюдая вышеперечисленные рекомендации, вы сможете уберечь себя от серьезных заболеваний и сохранить свое здоровье на долгие годы!

Представляем Вам Цветную диету (специально для женщин), которая позволит Вам просто и комфортно решить проблему лишнего веса. Диетологи специально разработали для вас план питания на каждый день, придерживаясь которого, вы сможете быстро и легко проститься с лишними килограммами, а ваш рацион питания будет правильно сбалансирован.



ПОНЕДЕЛЬНИК

«Начни с белого листа»

В рационе должны преобладать овощи белого цвета – кабачки, белокочанная капуста, цветная капуста и кисломолочные продукты. Овощи белого цвета – витамины и клетчатка. Клетчатка стимулирует работу кишечника (очищение организма). Кисломолочные продукты, источник кальция, они подавляют опасный рост клеток и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

ВТОРНИК

В этот день рацион должен состоять из продуктов красного цвета – источников ликопина, витамина С и селена. Это томаты, красный перец, кизил, клюква. Селена много в морепродуктах, в частности в креветках, а один бразильский орех содержит суточную норму селена. Продукты красного цвета содержат комплекс мощных антиоксидантов – веществ, помогающих клеткам защищаться от раковых перерождений.



СРЕДА

Рацион состоит из продуктов зеленого цвета – разные виды капусты (особенно брокколи), салатов, ламинария («морская капуста»). Эти овощи содержат глюкозинолаты, которые

позволяют снизить риск развития рака и снимают воспаление. Йод, содержащийся в морской капусте, способствует профилактике эндокринных заболеваний.



ЧЕТВЕРГ

В рационе преобладают оранжевые продукты, в них содержатся антиоксиданты – каротиноиды. Это тыква, морковь, оранжевый перец, апельсины, абрикосы, шиповник, облепиха.

ПЯТНИЦА

Это день фиолетовых продуктов – черная смородина, черника, терн, жимолость, краснокочанная капуста. Перечисленные продукты способствуют защите организма от онкологических процессов.



СУББОТА

Рацион состоит из желтых продуктов: желтки яиц, желтая кукуруза, желтый перец, бананы и ананасы – источники лютеина и зеаксантина, они обладают защитными противокислительными свойствами, а еще очень полезны для зрения. Желтые бананы и ананасы содержат серотонин – вещество, поддерживающее хорошее настроение.

**ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ О БОЛЕЗНЯХ,
НУЖНО ЕДУ СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНОЙ!**

Адрес ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.