

«О рациональном питании»

По данным ВОЗ здоровье человека на 70% зависит от образа жизни и правильного питания, и лишь по 15% отводится генетике и медицинскому вмешательству.

Поэтому так важно сегодня напомнить о рациональном питании.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Это одна из главных составных частей здорового образа жизни, фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Основные законы питания:

1. Количественная характеристика рациона - расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает затраты. С возрастом накапливается избыточная масса тела и развивается ожирение, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.

Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста (у пожилых людей они ниже на 7 % в каждом десятилетии), пола (у женщин они ниже на 10 %), характера выполняемой работы (для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки), физиологического состояния организма, от времени года и климатической зоны.

2. Качественная характеристика - организм человека должен получать ежедневно около 70 ингредиентов, необходимых для нормальной жизнедеятельности: жиры, белки, углеводы, макро и микроэлементы, витамины. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи. Современная физиология утверждает, что пищевой рацион человека должен содержать продукты, принадлежащие ко всем основным группам: мясо, рыбу, молоко, яйца, зерновые и бобовые продукты, овощи, фрукты, растительное масло. Включение в повседневное питание разнообразных продуктов позволяет обеспечить организм человека всеми необходимыми ему веществами в оптимальных соотношениях. Например, мясо поставляет белок оптимального аминокислотного состава, хорошо усваиваемое железо, витамин В12 и ряд других необходимых веществ, а фрукты и овощи снабжают организм человека витамином С, фолиевой кислотой, бета - каротином, растительными волокнами, калием и другими веществами, недостающими в животной пище.

3. Сбалансированность эссенциальных питательных веществ - органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть, представлены в определенных соотношениях. Так белки должны составлять 10 - 15 %, жиры 15 - 30 %, углеводы 55 - 75 % суточной калорийности. Белки - основной строительный материал

организма, источник синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Доли животного (мясо, рыба, творог, яйца, сыр) и растительного (грибы, орехи, семечки, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель) белков должны быть одинаковыми. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Необходимо употреблять в равном соотношении жиры растительного (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, рапсовое, арахисовое) и животного (рыба, сливочное масла и другие продукты) происхождения. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Основная их доля приходится на сложные углеводы (большинство разновидностей хлеба, особенно хлеб грубого помола, крупы, картофель, бобовые, орехи, овощи и фрукты) и только 5-10% на простые углеводы (сахар, варенье, мед, сладости), которые хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организм и быть разнообразным.

4. Рациональный режим питания - работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать оптимальный режим питания. Под режимом питания подразумевается регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Режим питания, также как и потребность в пищевых веществах и энергии, варьирует в зависимости от возраста, физической активности. Питание должно быть дробным (3 – 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

5. Безвредность и легкоусвояемость пищи - пища должна быть безопасной для человека. Способ приготовления пищи, должен обеспечить как вкусовые, так и питательные свойства блюд, а также их энергетическую ценность.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда заболеваний, продлению активного периода жизни.