



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.zdorovie29.ru

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru



В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

Какие же это законы? В чем их суть?



Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

ЗАКОН №1 — ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Любое достаточно длительное и серьезное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний.

НЕДОСТАТОЧНОЕ получение с пищей энергии

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению

функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти.

ИЗБЫТОЧНОЕ потребление энергии

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т. д., что в конечном счете также может привести к ранней смерти.

Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать вам ваш вес; использование зеркала позволит вам следить за формами вашей фигуры и, наконец,

Таблица 1. Средние энергозатраты при различных типах деятельности

(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытье посуды, глажение белья, уборка)	120-240
Работа в лаборатории стоя	160-170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150-360
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600

размер одежды будет также демонстрировать вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Приведенные ниже таблицы также помогут вам добиться сбалансированности вашего пищевого рациона.



Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.



ЗАКОН №2 — полноценность по содержанию пищевых веществ

Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определенном соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе по калорийности белки должны составлять 15%, жиры – 30%, углеводы – 55%. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалан-

сированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

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. Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употре-



В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%.

блять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

Растительные белки. Растительного белка много в крупных и макаронных изделиях, а также 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.

В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (9 ккал на 1 г), но и потому ещё, что содержат много полезных соединений, таких как жирорастворимые витамины (А,



При беге трусцой человек затрачивает в среднем около 360 ккал/час.

Таблица 2. **Калорийность основных продуктов питания**

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Молоко 3%, кефир	59
Сметана 30%	294
Сливки 20%	206
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сырки творожные	315-340
Творог нежирный	86
Брынза	260
Плавленные сыры	270-340
Сыр твёрдый	350-400
Мороженое	226
Масло сливочное	748
Мargarины	744
Масло растительное	898
Майонез	627
Овощи	10-40
Картофель	83
Фрукты	40-50
Компоты, фруктовые соки	50-100
Готовая рыба (сиг, навага, треска, щука, ледяная)	70-106
Говядина готовая	267
Свинина готовая	560
Куры готовые	160
Хлеб ржаной	190
Хлеб пшеничный	203

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Булки, сдоба	250-300
Сахар	374
Карамель	350-400
Шоколад	540
Мармелад, пастила, зефир	290-310
Халва	510
Пирожное	350-750
Варенье, джемы	240-280
Колбаса варёная, сосиски	260
Колбаса полукопчёная	370-450
Колбаса сырокопчёная	500
Яйца куриные (2 шт.)	157
Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220-280
Консервы рыбные в томате	130-180

D, E, K), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела (но не более), пополам животные и растительные.

Растительные жиры. 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).

В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма.

Животные жиры. Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного



Закон №3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

происхождения. Например, всего лишь в 100 г вареной колбасы содержится 30-35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё 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. Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных

изделиях, а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

Простые углеводы. Простых углеводов (сахар, а также сладости и напитки на его основе) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.

Здесь подразумевают и сахар в виде варенья, джема, и сахар, содержащийся в лимонаде и других сладких газированных напитках, конфетах. Сахар не содержит витаминов и минеральных веществ, является калорийным и при неумеренном употреблении может вызвать ожирение.

ЗАКОН №3 – регулярность

Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня.

Поступление пищи в организм должно быть плавно 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. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все полезные вещества — часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

Вот почему питание должно быть:

- **дробным** — питаться необходимо 4-5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позднее чем за 3-4 часа до сна!

Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов пищевых и биологически активных веществ. Все поступающие вещества немедленно используются по назначению. Ведь мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и нужном количестве постоянно поступать в организм с пищей.

Советы по соблюдению законов питания

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать ваше питание более здоровым

1

Старайтесь планировать питание вашей семьи и сделать свой рацион разнообразным.

2

Отдавайте предпочтение хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1-2 сорта) и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Цельнозерновым называют тот продукт, который содержит в себе все части натурального зерна — в том виде, как оно выросло и созрело. Эти части: основная часть зерна, зерновой зародыш, зерновая оболочка, которую также называют отрубями. 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 продукты, 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 морскую рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот. Это скумбрия, палтус, сардины, тунец, лосось, сёмга, треска и др. В рыбе содержатся полезные омега-3 жирные кислоты, снижающие уровень «плохого» холестерина (ХС ЛПНП), оказывающие положительное воздействие на функцию сосудистой стенки, на свёртывание и вязкость крови.

5

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов (1-2 столовые ложки). Рекомендуется употреблять полезные для здоровья сорта растительного масла: оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное, хлопковое и другие. Полезные жирные кислоты, содержащиеся в растительных маслах, способствуют уменьшению общего холестерина в крови, холестерина ЛПНП, триглицеридов, оказывают положительное воздействие на мембрану клетки и процессы свертывания крови. Лучше использовать эти масла в натуральном виде, не подвергая термической обработке (добавлять в салаты и т.д.). Это может быть столовая ложка (15г) оливкового и столовая ложка подсолнечного или кукурузного масла в день, что обеспечивает разнообразие жирных кислот. Некоторые сорта растительного масла (пальмовое и кокосовое) содержат большое количество насыщенных жиров – лучше их не употреблять.

6

Во время процесса гидрогенизации жидкие виды растительного масла приобретают более твердую консистенцию. Данный процесс лежит в основе получения маргарина. В гидрогенизированных жирах, использующихся для производства кулинарных кондитерских жиров, твердых маргаринов, содержится большое количество трансжиров. Трансжиры прячутся в готовых закусках, фастфуде и промышленной выпечке. Трансжиры могут повышать уровень «плохого» холестерина в крови (ХС ЛПНП), нарушать работу ферментов и клеточных мембран. Поэтому трансжиров стоит избегать.

7

Ешьте больше овощей и фруктов. Употребляйте их в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400г сырых или приготовленных овощей и фруктов (без учета картофеля). Соотношение потребляемых овощей и фруктов должно составлять приблизительно 2:1.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



8

Ограничивайте продукты, содержащие большое количество жиров, особенно насыщенных (животных), в том числе скрытых: колбасы, сосиски, копчёности, картофельные чипсы, фастфуд и др.

9

Специалисты ВОЗ считают, что общее количество потребляемой нами соли не должно превышать 1 чайную ложку (5 г) в день. Это с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах. Избыточное потребление соли способно вызвать повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, способствует развитию гипертонии. Соль в наш рацион поступает не только в виде белых кристаллов в солонке. В готовых к употреблению продуктах её порою столько, что именно они становятся главным источником избыточного потребления соли. Много соли в колбасах и копченостях, сырах, мясных и рыбных консервах. Чипсы, сухарики, орешки и другие подобные закуски буквально засыпаны солью. Лидерами по содержанию невидимой глазу соли можно считать бульонные кубики и соевый соус.

Информация предоставлена НИИ питания РАМН.

Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина.

© Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации, 2009