

Азбука питания

Питание-один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающие при этом необходимый уровень обмена веществ. Его основными элементами являются сбалансированность и правильный режим питания.

Рацион питания должен обеспечивать соблюдение следующих принципов:

- калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека;
- употребляемая пища должна состоять из необходимых организму питательных веществ в оптимальных количествах и соотношениях;
- пища должна быть усвояемой, правильно приготовленной,
- безопасной и доброкачественной (не содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

Питание должно быть разнообразным и включать широкий набор продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие.

Физиологические потребности в энергии для взрослых : для мужчин - от 2 100 до 4 200 ккал/сут.; для женщин- от 1 800 до 3050 ккал/сут.; для детей до 1 года -110—115 ккал/кг массы тела; для детей старше 1 года. - 1 200 до 2 900 ккал/сут.

Белки являются основным строительным материалом для клетки. Из них образуются мышечная ткань, а также гормоны, антитела. Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот, являются продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты).

Физиологическая потребность в белке для взрослого населения - от 65 до 117 г/сут. для мужчин, и от 58 до 87 г/сут. для женщин. Физиологические потребности в белке детей до 1 года -2,2-2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года от 36 до 87 г/сут. При окислении в организме 1 г белка дает 4 ккал.

Жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы синтеза важных гормонов. Ими богаты растительные и коровье масла, маргарин, кулинарные и топленые жиры (82—99%), орехи (до 67%).

Физиологическая потребность в жирах - от 70 до 154 г/сут. для мужчин и от 60 до 102 г/сут. для женщин. Физиологическая потребность в жирах для детей до года - 5,5-6,5 г/кг массы тела, для детей старше года - от 40 до 97 г/сут. При окислении в организме 1 г жира дает 9 ккал.

Углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи. Углеводы можно разделить на простые и сложные. К продуктам, содержащим простые углеводы, относятся мед, сахар, белый хлеб. Сложные углеводы содержатся в макаронах, рисе и картофеле, во фруктах, ягодах и овощах, бобовых, орехах и цельнозерновых продуктах. Лучше есть сложные углеводы, которые будут усваиваться постепенно.

Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 50-60 % от энергетической суточной потребности (от 257 до 586 г/сут.). Физиологическая потребность в углеводах – для детей до года 13 г/кг массы тела, для детей старше года – от 170 до 420 г/сут. При окислении в организме 1 г углеводов дает 4 ккал.

Придерживайтесь правильного соотношения основных компонентов питания. Среднее количество употребляемых жиров, белков и углеводов должно составлять 1:1:4.

Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела: ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день, следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий, употребляйте не более 50 г свободных сахаров и не более 5 г соли в сутки.

Важно правильно подойти к выбору пищевых продуктов и обойтись без технологий, которые снижают пищевую ценность продуктов. Среди способов тепловой обработки пищи наиболее «щадящими» в отношении витаминов являются варка на пару, запекание (например, в фольге).

Соблюдайте режим питания. Интервал между приемами должен быть не более 4 -5 часов. Желательно проводить приём пищи в одно и то же время. Завтрак составляет 25% суточной нормы, обед - 35%, полдник -15% и ужин - 25%. Что касается ужина, то его рекомендуется съедать за три часа до сна.

Питайтесь правильно, и тогда пища придаст Вам хорошее самочувствие и здоровье!

