



# Рациональное питание.

# Содержание:

- o Что такое рациональное питание?
- o Зачем нужно рациональное питание?
- o Питательные вещества.
- o Основные законы питания.
- o Основные требования, предъявляемые к рациональному питанию.

- o Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.



- В последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, и требуется для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Все питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.

# Питательные вещества.

- o -белки,
- o -жиры,
- o -углеводы,
- o -витамины,
- o -минеральные вещества,
- o -вода.

- o Белки – обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тыс. различных типов белков.
- o В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.



# Жиры.

- o Жиры – это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Жиров организм способен запастись гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идёт интенсивно, человек становится тучным.

# Углеводы.

- Углеводами называют органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные.

Простые углеводы	Сложные углеводы
Хлебные и макаронные изделия из белой муки, выпечка	Хлеб и макароны из муки грубого помола
Обработанные крупы	Коричневый рис, гречка, овсянка
Фруктовые соки, сладкая газировка	Свежие фрукты
Конфеты, шоколад	Цельнозерновой хлеб
Сахар	Овощи
Мёд	Бобы, фасоль, горох, чечевица

# Витамины.

- Витамины – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.
- Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.



# Минеральные вещества.

- Минеральные вещества – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества необходимы для мышечного сокращения, свёртывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны.
- Минеральные вещества организм получает с пищей. Их подразделяют на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

- o Макроэлементы (кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний) требуются организму в относительно больших количествах.
- o Потребность в микроэлементах (железо, марганец, медь, йод, кальбат, цинк, и фтор) в несколько раз меньше.

# Вода.

- Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий  $\frac{2}{3}$  его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Она участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

# Основные законы питания.

- 1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
- 2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.
- 3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.
- 4. 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.

- 5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.
- 6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.
- 7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.
- 8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.
- 9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

# Основные требования.

- o -достаточная энергетическая ценность пищи;
- o -оптимальный качественный и в меньшей степени
- o -количественный состав пищи;
- o -достаточный объем пищи и жидкости;
- o -деление суточного рациона на части;
- o -прием совместимых пищевых продуктов;
- o -употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- o -максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- o -систематическое очищение организма от шлаков.

Медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал что их объединяет одно и то же:

- придерживаются низкожировой диеты;
- каждый день они начинают с завтрака;
- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.



o Спасибо за внимание