

### Что означают цвета?

**ЗЕЛЕНЫЙ** – ешь не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый прием пищи.

**ЖЕЛТЫЙ** – ешь, но будь внимательным! Источник важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным, ведь продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует ограничивать.

**КРАСНЫЙ** – осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира. Стоит употреблять в очень ограниченных количествах и только в том случае, если нет проблем с избыточным весом.

### Проверь себя!

#### Индекс массы тела

Понять, выполняете ли вы первый закон здорового питания, вам поможет собственный вес. Вычислите свой ИМТ и сравните его с нижеприведенными цифрами.

ИМТ = вес (кг) / рост (м)<sup>2</sup>

ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Усилите 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.

### Легкий тест

Сформируйте пальцами кожную складку над грудной. Если кожная складка превысит толщину пальца или 2 см, то это говорит об избытке веса, и вам нужно сократить количество и размер порции до минимального значения. А если складка менее 1 см, то это сигнал о недостатке веса. Обратите особое внимание на группы продуктов, обозначенных желтым и красным цветом, а конкретно на содержание в них жира и сахара.

Группа продуктов	Вес или объем одной порции	Количество условных порций для		
		Женщина с низкой физической активностью	Мужчины с низкой физической активностью и женщины со средней физической активностью	Мужчины со средней физической активностью
Хлеб, зерновые	1-2 кусочка хлеба 1/2 стакана готовой каши 1 чашка супа	4-6	6-8	8-10
Овощи и фрукты	1 овощ или фрукт среднего размера -1 стакан вареных или сырых овощей	4-5	5-6	5-6

	1 чашка овощного супа 1 стакан фруктового сока			
Молочные продукты	1 стакан молока, кефира, ряженки или йогурта жирностью 1,5%, 30 г сыра или творога жирностью 20% и менее	2-3	3	3-4
Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	85-90 г мяса или рыбы в готовом виде ножки курицы или куриной грудки 1 сосиска -1 стакан отварных бобовых 1 яйцо	2	2	2-3
Жиры и масла	1 ст.л. растительного масла или майонеза 2 ст.л. орехов или семечек	1-2	2	2-3
Сахар и кондитерские изделия		1-2 конфеты или 1 пирожное Помните, что сахар содержится во многих молочных продуктах, фруктовых консервах, варенье, безалкогольных напитках		

### Достаточно ли вы употребляете витаминов и минералов?

Проверить, насколько выполняется в Вашем рационе второй закон науки о питании, значительно сложнее. Существуют специальные медицинские тесты. Которые Вам может назначить врач, в случае возникновения проблем со здоровьем и подозрение на недостаток какого-либо микронутриента.

Однако если Вы соблюдаете рекомендации диетологов по составлению рациона и в нем присутствуют в достаточных количествах продукты всех групп, в том числе и рыба, овощи, фрукты, молочные продукты, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. Для профилактики недостатка витаминов используйте в пищу витаминизированные продукты (хлеб, молоко).

Но все же, витаминов и минеральных веществ может оказаться недостаточно, особенно в том случае, если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом, опишите ему свой рацион. Возможно, он посоветует Вам регулярное употребление витаминно-минеральных комплексов или отдельных препаратов.

Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации Источник: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17

[yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru), [vk.com/yazdorov48](https://vk.com/yazdorov48)

[ok.ru/group/54498159821049](https://ok.ru/group/54498159821049)

[instagram.com/yazdorov48](https://instagram.com/yazdorov48)

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



# ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

г. Липецк

## ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоении пищи.

Калории организм человека получает из макронутриентов, название этого слова произошло от слов «макрос» - большой, длинный и «нутрицио» - питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, т.е. десятки и сотни грамм. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

**Жиры.** Энергетическая ценность жиров более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры – еще и строительный материал для синтеза веществ, служащих строительным материалом для мембран клеток и других структур организма. Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Калорийность 1 грамм пищевых веществ:

**Белок – 4 ккал**

**Жир – 9 ккал**

**Углеводы – 4 ккал**

**Жиры животного происхождения** из-за их особого химического состояния называют насыщенными, а растительного – ненасыщенными. Они имеют и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело – **растительные жиры**. В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их потребление способствует профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных могут удовлетворить 1-2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трех порции рыбы в неделю.

**Белки** – это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Всё огромное множество белков – это, на самом деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 – незаменимы для взрослого человека и 10 – для ребенка, т.е., попросту, не синтезируются организмом. Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течении всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков.

Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб, или другие продукты – главное, чтобы Ваш организм все заменимые и незаменимые аминокислоты в достаточ-

ном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясо, рыба, молочных продуктов, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, т.е. в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

**Углеводы.** Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров – глюкозы и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы, и макароны – содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же, как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

**Клетчатка.** В составе сложных углеводов выделяют такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются, однако они существенно влияют на процессы: пищеварение, 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.

## ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов – это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп.

Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах, причем разные в разных. Поэтому для нормального функционирования вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.

## СОСТАВЛЯЕМ СВОЕ МЕНЮ

Переходим к планированию своего питания.

Надемся, что мы убедили Вас в необходимости присутствия на вашем столе разнообразных продуктов. Теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления		
Группа продуктов	Основные пищевые вещества	Рекомендации
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательнее в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых и приготовленных овощей и фруктов
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа и витамина В <sub>12</sub>	Включайте в ежегодный рацион в количестве 120-150 г в готовом виде в 1-3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 2-3 штук в неделю. Не забывайте о бобовых – это полезный и доступный источник белка
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве 500 мл молока, 50-100 г творога или сыра в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов
Жиры	Растительные масла и рыбий жир – источник полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику ССЗ. Необходимы 1-2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используя для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50г
Алкоголь	Источник «пустых» калорий (в 1г до 7 Ккал), не содержит полезных веществ	Ограничьте потребление алкоголя до 30-50 мл крепких напитков или 150 мл вина, или 330 мл пива в день. Помните, что алкогольные напитки не содержат незаменимых для организма человека веществ, а риск от потребления алкоголя значительно превосходит возможную пользу