

Все мы хотим быть здоровыми, не допустить у себя развития различных заболеваний. Но возможно ли это, и если да, то каким образом? Ответ очень прост. **Правильное разнообразное питание - залог слаженной работы всего организма, а значит - основа здоровья человека.**

Правильно составленный рацион препятствует появлению и прогрессированию избыточной массы тела, нарушений липидного состава крови, артериальной гипертензии, нарушения моторики желудочно-кишечного тракта, которые являются факторами риска возникновения множества болезней.

### Принципы здорового питания

- ✦ Энергетическое равновесие.
- ✦ Сбалансированность рациона по содержанию основных пищевых веществ.
- ✦ Низкое содержание жиров и оптимальное соотношение продуктов, содержащих насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.
- ✦ Снижение потребления поваренной соли.
- ✦ Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).
- ✦ Регулярное употребление овощей и фруктов.
- ✦ Использование в пищу цельнозерновых продуктов.



**Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма.**

Чрезмерная калорийность питания в сочетании с недостаточной двигательной активностью, связанной с механизацией труда и быта, «шаговая» доступность относительно дешевых высококалорийных продуктов «быстрого питания» приводят к нарушению жирового обмена и появлению избыточной массы тела.

**Сбалансированность рациона означает оптимальное соотношение в нем отдельных компонентов (при котором белками обеспечивается 10-15%, жирами - 20-30%, а углеводами - 55-70% калорийности), а также содержание достаточного количества витаминов и минералов.**



**Белки** являются основным «строительным материалом» организма, участвуют в синтезе гормонов, ферментов, иммуноглобулинов. Каждый грамм белка дает 4 ккал энергии. Белки продуктов животного происхождения имеют большую пищевую ценность, чем растительные, так как содержат некоторые незаменимые аминокислоты, которые в организме человека не синтезируются.

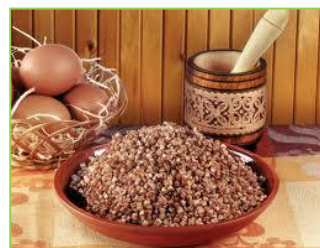
Среди растительных продуктов наибольшей биологической ценностью обладают белки бобовых (горох, фасоль, чечевица) и орехов. **Рекомендуется сочетать продукты, содержащие животный и растительный белок, в соотношении 1:2.**



**Жиры** дают нам максимальное количество энергии - 9 ккал на 1 грамм. Они также входят в состав клеточных мембран, служат источником жирорастворимых витаминов, необходимых для нормальной работы организма: витамина А (в сливочном масле) - для роста и зрения, витамина Д (в рыбьем жире) - для фосфорно-кальциевого обмена, витамина Е (в растительных маслах) - для антиоксидантной защиты.

В рационе должны быть как животные, так и растительные жиры, богатые ненасыщенными жирными кислотами, которые препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов. При использовании растительных масел следует помнить, что они столь же калорийны, как и животные жиры.

**Углеводы** являются основным «поставщиком» энергии для организма, хотя, как и белки, дают только 4 ккал на 1 грамм.



Но это восполняется их количеством: **в норме потребление углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков или жиров.** Причем основное их количество приходится на сложные (или медленные) углеводы: каши, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты.

**Не менее половины каш и хлебобулочных изделий надо употреблять в виде цельнозерновых продуктов.** Клеточные оболочки

цельных зерен снабжают организм витаминами группы В, участвующими в обменных процессах и необходимыми для нормальной работы сердечно-сосудистой и нервной систем. Кроме того, такие продукты богаты пищевыми волокнами (клетчаткой), которые регулируют моторную функцию желудочно-кишечного тракта и способствуют выведению холестерина.

**Ежедневная норма овощей и фруктов составляет не менее 500 г** (без учета картофеля). В них содержатся пищевые волокна (наибольшее количество - в зернобобовых - фасоли, горохе), витамины группы В, С, минералы. Абрикосы (в том числе сушеные), изюм, яблоки богаты липотропными (способствующими расщеплению жиров) веществами, калием и магнием. Полезны все свежие, замороженные, сушеные, консервированные без сахара фрукты и овощи. Вареные овощи хороши в салатах, винегретах, супах, гарнирах и других блюдах. Из десертов вполне можно позволить себе желе, фруктовые салаты.



**Простые углеводы (глюкоза, сахароза, фруктоза, лактоза) следует ограничивать.** Они не только значительно повышают калорийность рациона, но и стимулируют выработку инсулина, способствующего превращению сахаров в жир и его отложению. **В рационе количество простых углеводов не должно превышать 10% от общего объема углеводистых продуктов.**

**Важно для здоровья научиться выбирать продукты со средним и низким гликемическим индексом**

(способностью повышать уровень глюкозы в крови).

Продукты с высоким гликемическим индексом	Продукты со средним гликемическим индексом	Продукты с низким гликемическим индексом
сахар, мед, конфеты, белый хлеб, попкорн, кукурузные, овсяные, пшеничные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель-фри, сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия	сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, картофель отварной, хлеб цельно-зерновой, ржаной и из муки грубого помола	остальные овощи и фрукты, молочные продукты, орехи, бобовые

**Сократите употребление поваренной соли до 5 г. в сутки, соотношение натрия и калия в рационе должно быть практически равным.** Полезно приучить себя недосаливать пищу при приготовлении, ограничить потребление готовых продуктов (колбас, сыров, полуфабрикатов, чипсов), содержащих большое количество соли. Рекомендуется чаще включать в рацион продукты, богатые калием и магнием - чернослив, курагу, урюк, изюм, морскую капусту, печеный картофель, отруби, овсяную крупу, фасоль, орехи, пшено.

**Полезные для здоровья привычки:**

- ✳ При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, запеканию.
- ✳ Употребляйте в пищу натуральные продукты (не гастрономические - колбасу, пельмени) - они содержат незначительное количество соли и гораздо полезнее.
- ✳ Выбирайте нежирные сорта мяса: телятину, индейку, курицу (без кожи).
- ✳ Отдавайте предпочтение морской и океанической глубоководной рыбе, богатых соединениями йода.
- ✳ Придерживайтесь режима питания (не реже 4-5 раз в день небольшими порциями). Если очень захотелось перекусить - съешьте один фрукт, овощ или горсть ягод.

**Помните, человек ест то, что он ест.  
Питайтесь на здоровье!**

Автор: Кирильчик А.А. – заведующий 1-м кардиологическим отделением  
Городского кардиологического центра  
Редакция, компьютерная верстка и дизайн: Лагун А.В.  
Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Санитарно-эпидемиологическая служба Республики Беларусь

# Питание для здоровья



ЗЕРНОВЫЕ ОВОЩИ ФРУКТЫ МАСЛА МОЛОКО МЯСО И БОБОВЫЕ

### Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

### Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

### Употребляйте больше фруктов и овощей!

Они не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохраняют Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» — постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин. Тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.



### Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты?

Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, ли, как далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмов в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

### А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры?

Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

### Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

### Чаще вставайте на весы, следите за своим весом!

**Помните!**  
Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее.  
Никто не сможет заставить Вас правильно питаться.  
Вы сами принимаете решение.  
Ответственность за Ваше здоровье – в Вас самих.

Санитарно-эпидемиологическая служба  
Министерства здравоохранения Республики Беларусь

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



«Мы едим, чтобы жить,  
но живем не для того, чтобы есть».

### Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия.

Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.

Для высокой физической работоспособности организма.

### Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4 разовый прием пищи: первый завтрак (25% суточного рациона), второй завтрак — сравнительно легкий (15%), обед — довольно сытный (50%), ужин — легкий, не обременяющий желудок (10%).

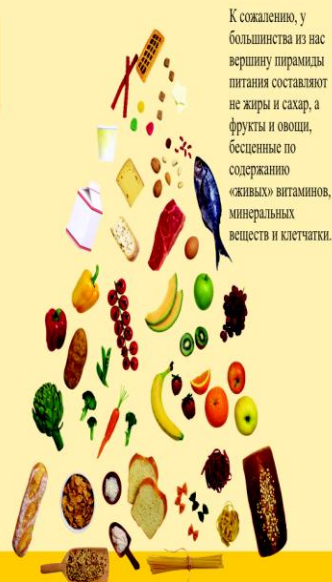
Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

### Как выглядит пирамида здорового питания?

Если в среднем калорийность пищи составляет 2-2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды (до 40% объема пищи) являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель. Выше, над основанием пирамиды, до 35% объема занимают овощи и фрукты.

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты и т.д. Вершину пирамиды (до 5%) занимают все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.). Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Любые перекусы в питании ведут к нарушению здоровья. Болезнь нынешней цивилизации — избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.



### Критически оцените свое питание, особенно питание своих детей

Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильно питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода — спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете — научитесь этому.

«Завтрак съешь сам» — эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

### Не ешьте на ночь!

Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи — завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи (особенно длительных) перекусывать (например яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу — это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное — Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им.

