



# Здоровое питание



*Ваша пища должна быть лекарством,  
а ваше лекарство должно быть пищей.*

*Гиппократ*

# Принципы здорового питания

## 1. Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом.

Для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен, соответственно, **1500 и 1300 килокалорий в день**. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению избыточных калорий в виде жира в организме, то есть к ожирению.

Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом:

- 25-30% завтрак
- 35% обед
- 20-25% ужин

### Количество килокалорий в 1 г:

Жиры	9
Алкоголь	7
Белки	4
Углеводы	4
Вода	0

### Расход энергии (ориентировочные данные)

Во время сна	60-80 кал/час
Спокойно сидящий человек	100 кал/час
Легкая физическая работа	150 кал/час
Тяжелая физическая работа и занятия спортом	200-300 кал/час

Чтобы эффект насыщения сохранялся через 3,5 часа после употребления жирной пищи, нужно употребить 800 ккал. После употребления белковой и углеводной пищи насыщение сохраняется через 3,5 часа при минимальном потреблении энергии — 350 ккал.



**Пропуская правильные перекусы, вы рискуете съесть больше нормы.** Даже если вы придерживаетесь графика питания, бывают моменты, когда хочется что-нибудь перекусить. Отказывать себе в этом не стоит. Для таких перекусов прекрасно подойдет что-нибудь легкое: фрукты, цукаты, овощи, нежирный йогурт или пара орешков. Это уменьшит чувство голода и не даст в основной прием пищи съесть больше чем требуется организму.

## 2. Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры и углеводы, которыми и обусловлена энергетическая ценность рациона. Кроме того, белки являются строительным материалом для организма, жиры — пластическим и энергетическим, а углеводы — основным источником энергии.

**Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается:**

**10-15% белками**

**20-30% жирами**

**55-70% углеводами**

При этом доля простых углеводов, то есть сахара, не должна превышать 10%, из которых половину организм получает с фруктами. Углеводы должны быть именно сложные — каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель. Главная особенность таких углеводов — они медленно перевариваются, дают постоянный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Не снижайте потребление жиров, если вы хотите вернуть фигуре стройность — это будет работать против вас, как и любое жесткое ограничение. Жиры не так вредны для нас, как мы привыкли думать. Наоборот, они полезны. Когда вы лишаете себя ненасыщенных жиров и кислот Омега-3 в организме происходит гормональный сбой, ухудшается всасывание ряда витаминов, замедляется обмен веществ, возрастает риск раковых заболеваний.



Чтобы соблюсти нормальный баланс жиров в рационе, необходимо помнить, что 60-70% должны составлять растительные жиры (растительное масло, орехи, семя льна), и только 30-40% — жиры животного происхождения, большая доля которых должна приходиться на морскую рыбу. Предпочтение стоит отдавать нежирным сортам мяса, птице.

В питании **необходимо ограничить употребление транс-жиров.** Они содержатся в магазинной выпечке, маргарине, чипсах, крекерах, фасфуде, колбасах, сосисках.

### **Разнообразьте рацион!**

*Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.*



### 3. Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна.

**Факторы, которые необходимо учитывать при определении кратности приемов пищи:**

- Возраст;
- Трудовая деятельность (умственный, физический труд);
- Состояние организма человека;
- Распорядок рабочего дня.



**Преимущества многократной еды (четырёхразового питания):**

- Равномерная нагрузка на пищеварительную систему.
- Наиболее полная обработка пищи.
- Лучшее переваривание пищи.
- Наиболее высокое усвоение питательных веществ.
- Поддержание постоянства внутренней среды за счет своевременного поступления жизненно необходимых веществ в организм.
- Обеспечение лучшего оттока желчи.

#### Это интересно!

- Утром сахар полностью усваивается организмом. Самое время съесть свое любимое лакомство без ущерба для фигуры.
- Идеальное время для обеда с 11-00 до 13-00. В это время самое сильное пищеварение, поэтому обед должен быть самым плотным приемом пищи.
- Больше всего подходят для ужина: овощи (кроме корнеплодов и помидоров), гречка.

# Здоровые продукты питания

Обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

- **ЗЛАКИ** в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечивают организм энергией.

- **СВЕЖИЕ ОВОЩИ** (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами — клетчаткой.

- **БОБОВЫЕ** — богатый источник растительного белка, но необходимо помнить, что бобовые не заменяют белок животного происхождения — источника незаменимых аминокислот, в которых нуждается наш организм.

- **ОРЕХИ**, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов.

- **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**: натуральные йогурты (без

## Это интересно!

Специалистами разработана формула расчета суточной нормы потребляемой воды: **на килограмм веса необходимо 30 мл воды.**



добавления сахара), кефир, творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;

- **МОРСКАЯ РЫБА** содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;

- **ФРУКТЫ И ЯГОДЫ** — кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;

- **НЕЖИРНОЕ МЯСО** — куриная грудка, крольчатина, говядина, индейка — источник белка.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам — натуральные сахарозаменители (фруктоза, стевия) решат эту проблему.



### Снижайте количество употребляемой соли!

*Доказано, что люди, которые досаливают пищу или потребляют соль в «скрытом виде» — в виде солений и маринадов, чаще болеют гипертонией.*

**Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 5–6 граммов поваренной соли в день.** Такое количество содержится в одной десертной тарелке супа и одном втором блюде со 100 граммами черного хлеба. Поэтому ограничение поваренной соли требует особого тщательного внимания и при подборе продуктов, и при готовке, и за столом. Надо стремиться к отказу от досаливания пищи за столом, постепенной снижать его закладку при кулинарной обработке, а соления и маринады не стоит есть чаще одного раза в неделю. В то же время необходимо обогатить рацион солями калия и магния, которые содержатся в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте, печеном картофеле, отрубях, овсяной крупе, фасоли, йодированной соли.



# Следует отказаться

Список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

## • СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара — около 20 г в каждом стакане.

• **ЕДА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ.** Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир — не то, что нужно здоровому организму.

• **БУРГЕРЫ, ХОТ-ДОГИ.** Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли.

• **МАЙОНЕЗ И АНАЛОГИЧНЫЕ СОУСЫ.** Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина — почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

• **КОЛБАСЫ, СОСИСКИ И МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ.** Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

• **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ.** Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.



## Полезные советы

• Если вы любите майонез, замените его сметаной с добавлением соли и чеснока;

• Даже если вам не хочется, нужно съедать как минимум два фрукта ежедневно;

• Используйте тарелки меньшего размера, чем обычно;

• Чтобы перекусить во время работы или просмотра телепередач, всегда держите под рукой овощную или фруктовую нарезку;

• Постепенно отказывайтесь от колбасы, кондитерских изделий и прочей вредной еды (для начала балуйте себя раз в неделю, потом раз в месяц и так далее).



### • ОБЕДЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

• **МУЧНОЕ И СЛАДКОЕ.** Да-да, любимые нами сладости — одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

• **АЛКОГОЛЬ.** О вреде его для организма сказано уже достаточно, он содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз — медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Допустимы одна-две дозы алкоголя в день для женщин и две-три дозы для мужчин. Доза — это 10–12 граммов или 12–15 миллилитров «чистого спирта». Две дозы — 24 миллилитра чистого спирта — в пересчете на вино-водочные изделия содержатся в рюмке водки, коньяка или виски или в фужере вина.



### *Старайтесь меньше есть гормональных продуктов.*

*Большинство производителей используют различные гормональные препараты и антибиотики для ускоренного выращивания мяса. Поступая вместе с продуктами в организм человека, эти гормоны оказывают негативное воздействие на здоровье. Изменяется гормональный фон, из-за антибиотиков возрастает риск получить пищевую аллергию.*

