

# КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

здоровое-питание.рф

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, который отвечает принципам безопасности и создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является индивидуальный подход, имеющий гендерные и возрастные особенности, зависящий от состояния пищевого статуса, физического развития и генетических факторов. Когда речь идет о здоровом питании, следует помнить о двух основных законах.

## Почему важно узнать больше о здоровом питании?

Несмотря на то что в течение последних 15 лет наблюдаются положительные изменения в структуре питания населения Российской Федерации, новейшие научные данные свидетельствуют, что у большей части россиян рацион несбалансирован, а потребление ряда витаминов и минеральных веществ недостаточно.

Нарушение питания характеризуется избыточной калорийностью, высоким потреблением животных жиров, соли, добавленных сахаров при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов. Отсюда – высокая распространенность заболеваний, связанных с избыточным или несбалансированным питанием.

Необходимым элементом исправления сложившейся ситуации является распространение научно обоснованной и актуальной информации о принципах здорового питания. Сегодня эта работа проходит благодаря реализации **федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»** («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография».

Хотите узнать больше о здоровом питании? Переходите на [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)



## Первый закон:

для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, то можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходом ее организмом установлен баланс. Избыток потребления энергии приводит к накоплению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии в течение длительного времени сопровождается снижением массы тела.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ (индекс массы тела)} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

**<18,5**    **18,5–25**    **25–30**

Величина индекса массы тела меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы.

Если величина индекса массы тела у взрослого составляет 18,5–25, то вес считается нормальным.

При величине индекса массы тела 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно только уменьшив потребление энергии с пищей (т. е. количество пищи) либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то, и другое.

## Второй закон:

химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах **индивидуальны**, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Существуют научные рекомендации по питанию современного человека. В нашей стране действуют **«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»**. Рекомендации содержат величину потребности для каждого пищевого вещества, необходимого человеку.

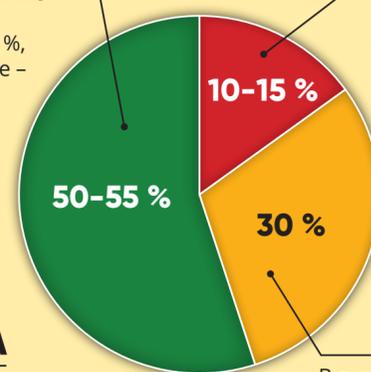
## Баланс пищевых веществ

### УГЛЕВОДЫ

Добавленные сахара – менее 10 %, остальное – сложные углеводы

### БЕЛКИ

Растительных и животных белков поровну



### ВОДА

Кофе, чай, лимонады – не в счет

### ЖИРЫ

В том числе треть из них – полиненасыщенные жирные кислоты

Для оптимального функционирования организма необходимо соблюдение пропорционального поступления пищевых веществ. Доля белков в калорийности суточного рациона должна находиться в пределах от 10 до 15 % (в среднем 12 %), доля жиров не должна превышать 30 %, а доля углеводов составлять от 50 до 55 % (в среднем 53 %)

## Правила здорового питания:

соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, разнообразные крупы, картофель, макаронные изделия, бобовые.
3. В каждый прием пищи ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).
4. Контролируйте потребление жиров – заменяйте большую часть животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.
5. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирной птицей или мясом.
6. Ежедневно потребляйте молочные и кисломолочные продукты (молоко, творог, кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира, сахара и соли.
7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, кондитерских изделий и сладостей.
8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных продуктах. Не досаливайте готовые блюда.
9. Регулярные умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание будут способствовать поддержанию массы тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25).
10. Соблюдайте режим питания. Для здоровых людей 4–5 приемов пищи. Завтрак – это 25–30 % дневного рациона, обед – 30–35 %, ужин – 20–25 %. В промежутке устройте перекусы (5–15 % от общей калорийности): фрукты, сухофрукты, орехи, низкожировые молочные продукты без сахара.
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.



Бюллетень «КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»