



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

www.takzdorovo.ru

Информация предоставлена НИИ питания РАМН.
Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина.
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

Какие же это законы? В чём их суть?

ЗАКОН №1 — энергетическая сбалансированность

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний.

НЕДОСТАТОЧНОЕ получение с пищей энергии

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти.



Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма

ИЗБЫТОЧНОЕ потребление энергии

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счёте также может привести к ранней смерти.



Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, и наконец, размер одежды будет

также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Представленные ниже таблицы также помогут Вам добиться сбалансированности Вашего пищевого рациона.

Таблица 1. Средние энергозатраты при различных типах деятельности

(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение белья, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600



При беге трусцой человек
затрачивает в среднем
около 360 ккал/час



Таблица 2. Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Молоко 3%, кефир	59
Сметана 30%	294
Сливки 20%	206
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сырки творожные	315–340
Творог нежирный	86
Брынза	260
Плавленые сыры	270–340
Сыр твёрдый	350–400
Мороженое	226
Масло сливочное	748
Маргарины	744
Масло растительное	898
Майонез	627
Овощи	10–40
Картофель	83
Фрукты	40–50
Компоты, фруктовые соки	50–100
Готовая рыба (сиг, навага, треска, щука, «ледяная»)	70–106

Таблица 2. /окончание Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Говядина готовая	267
Свинина готовая	560
Куры готовые	160
Хлеб ржаной	190
Хлеб пшеничный	203
Булки, сдоба	250–300
Сахар	374
Карамель	350–400
Шоколад	540
Мармелад, пастила, зефир	290–310
Халва	510
Пирожное	350–750
Варенье, джемы	240–280
Колбаса варёная, сосиски	260
Колбаса полукопчёная	370–450
Колбаса сырокопчёная	500
Яйца куриные (2 шт.)	157
Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220–280
Консервы рыбные в томате	130–180



Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

ЗАКОН №2 — полноценность по содержанию пищевых веществ

Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе, белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалан-

сированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

Белки являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в равных пропорциях — приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка — 4 ккал/г.

Животные белки. Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

Растительные белки. Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок — в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (*калий, железо, магний*) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (*9 ккал на 1 г*), но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (*A, D, E, K*), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела, (*но не более*) пополам животные и растительные.

Растительные жиры. Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (*30 г*).

Животные жиры. Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким

содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г.

Сложные углеводы. Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

Простые углеводы. Простых углеводов (*сахар, а также сладости и напитки на его основе*) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.



В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%



Закон №3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня

ЗАКОН № 3 — регулярность

Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии Вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все

полезные вещества — часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

Вот почему питание должно быть:

- **дробным** — питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов пищевых и биологически активных веществ. Все поступающее в организм вещества немедленно используются по назначению. Ведь все мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

Советы по соблюдению законов питания

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.

1

Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.

2

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен. Картофель — «второй хлеб» — отваривайте в кожуре.

3

Помните, что молочные продукты — это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

4

Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.

5

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.