

## 16 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Каждый человек должен задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и делать осознанный выбор. Ведь питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека.

Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Избыточная масса тела наблюдается у 47,6 % мужчин и 35,6 % женщин, ожирение – у 19 % и 27,6 % мужчин и женщин соответственно. Кроме того, последние исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены тяжелому течению новой коронавирусной инфекции.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переживает недостаток крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара - на 30-35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45-50%.

Не лучшим образом питаются и белорусы. По данным исследований ученых, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. Многие злоупотребляют поваренной солью: при норме 5 г в день, у женщин этот уровень превышен почти в 2 раза, а у мужчин еще больше.

Правильное питание – *не диета!* И это надо понять сразу. В отличие от системы здорового питания, все диеты краткосрочны.

Под **рациональным питанием** понимают хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывает характер труда, половые и возрастные особенности, климатогеографические условия проживания. Концепция сбалансированного питания А.А.

Покровского определяет пропорции отдельных пищевых веществ в рационе. Эти пропорции соответствуют ферментным наборам организма, отражают сумму обменных реакций и их химизм, лежащий в основе процессов жизнедеятельности.

С понятием рационального питания неразрывно связано определение его физиологических норм. Они являются средними ориентировочными величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в основных пищевых веществах и энергии.

Понятие рационального питания включает соблюдение *трех основных принципов*:

1. обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
2. удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;
3. соблюдение режима питания.

**Первый принцип** – обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности. Вся необходимая организму энергия поступает с пищей. Организм человека расходует полученную с пищей энергию по трем направлениям:

- 1) Основной обмен – это минимальное количество энергии, необходимое человеку для обеспечения процессов жизнедеятельности в состоянии покоя.
- 2) Расход энергии на процессы утилизации пищи.
- 3) Расход энергии на мышечную деятельность.

При различных видах физической деятельности расход энергии различен. Следует подчеркнуть, что энергетическая ценность суточного рациона отдельных групп населения должна обеспечивать компенсацию их энергетических расходов. При этом для здоровья безразличен как недостаток пищевых калорий, так и их избыток.

**Второй принцип** – удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах. Для организма безразлично, с какими продуктами питания будет поступать энергия, поскольку пища является источником не только энергии, но и отдельных пищевых веществ, необходимых для осуществления процессов жизнедеятельности. Белки, жиры и углеводы, а

также витамины, минеральные вещества требуются организму в определенных количествах и соотношениях.



**Белок** является основным веществом всего живого. Из белка построены клетки и ткани любого организма. Оптимально потребление белка в количестве 10-14% суточной энергетической ценности рациона.

Ориентировочно суточная потребность организма в белке составляет 85-90 г, в том числе на долю животных белков должно приходиться 40-45 г.

Биологическая ценность белков зависит от их аминокислотного состава.

**Животные** белки (мясо, рыба, яйца, молоко, творог) имеют высокую биологическую ценность, так как они содержат все нужные (в том числе и незаменимые) организму аминокислоты. В **растительных** продуктах белок содержится в небольшом количестве и только некоторые растительные продукты (бобовые, грибы) содержат большое количество белка, но менее ценного аминокислотного состава. При поступлении в организм 70-95% животных белков идет на построение тканей, а из растительных белков на пластические цели используется только 60-65%. Остальной белок, поступающий с пищей, тратится на энергетические цели.

**Жиры** играют большую энергетическую роль. Имеет значение защитная роль жира от травматических воздействий, регуляции теплоотдачи, а также в фиксации некоторых внутренних органов, например почек.

Средняя физиологическая потребность в жире здорового человека составляет около 30% от общей калорийности рациона. Суточная норма потребления жира составляет 70-80 г, в том числе на долю растительных жиров должно приходиться 25-30 г. В пищевой рацион должны входить жиры как животного происхождения, так и растительного происхождения, чтобы обеспечить поступление в организм различных жирных кислот, в т.ч. полиненасыщенных жирных кислот, источником которых являются

растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное и др.), морские сорта рыб (тунец, макрель и др.).

**Углеводы** являются одним из основных источников энергии. Во время мышечной работы организм особенно нуждается в углеводах. Они необходимы для работы мышц тела, сердечной мышцы, а также для эффективности умственной деятельности. Главным источником углеводов в питании являются растительные продукты. Зерновые продукты состоят в основном из крахмала – сложного полисахарида. В овощах и фруктах содержится крахмал и более простые углеводы – дисахариды и моносахариды. Из животных продуктов только в молоке содержится дисахарид - лактоза.

Оптимальным считается потребление углеводов в количестве 50-65% суточной энергетической ценности рациона. Целесообразно удовлетворять потребность в углеводах в основном за счет продуктов, богатых крахмалом, а также фруктов и овощей. Содержание большого количества клетчатки во фруктах и овощах позволяет стимулировать моторные функции пищеварительного тракта, способствуя выведению из организма излишков холестерина. Ориентировочная суточная норма потребления углеводов 300-330 г, в том числе рафинированных углеводов – 30-40 г.

**Минеральные вещества** составляют значительную часть тела человека. К основным минеральным веществам относятся: натрий, калий, кальций, фосфор, железо, магний и др. *Натрий* участвует во внутриклеточном и внеклеточном обмене, он входит в состав крови и лимфы. Из числа минеральных солей только поваренную соль приходится вводить в пищу дополнительно, особенно в растительную, так как растения бедны натрием. Ежедневная потребность в поваренной соли 8-10 г. Поваренная соль используется организмом для выработки соляной кислоты, которая является составной частью желудочного сока и играет существенную роль в переваривании пищи, а также защите организма от бактерий, поступающих в желудок с пищей и слюной. *Калий* также участвует в клеточном обмене. Существенное значение в регуляции содержания воды в тканях организма имеют соли калия. Калий содержится в овощах (брокколи, горох, помидоры, картофель, кабачки), фруктах (курага, цитрусовые, дыня, бананы, киви, сливы). *Кальций* принимает участие в процессах свертывания крови. До 90% кальция содержится в костях. Наибольшее количество кальция содержится в бобовых продуктах, апельсинах, яблоках, меде, моркови, в молоке и молочных продуктах. *Фосфор* необходим для работы нервной системы, скелетной мускулатуры, сердечной мышцы, потовых желез и др. Обмен фосфора тесным образом связан с обменом кальция. Основным источником фосфора является молоко, мясо, рыба, бобовые. *Магний* обладает сосудорасширяющим действием, способствует перистальтике кишечника и

повышает желчеотделение. Наибольшее количество магния содержится в злаковых и бобовых. Недостаток микроэлементов часто регистрируется в раннем детстве, когда потребность в них высокая, а содержание в пищевых продуктах низкое. При этом могут развиваться специфические заболевания. *Витамины* входят в состав ферментов и гормонов, обеспечивая нормальный обмен веществ. Витамины делятся на водорастворимые (В, С, РР и др.) и жирорастворимые (А, Е, Д, К). Витамины в большом количестве содержатся в свежих фруктах, овощах, ягодах, меде, хлебе грубого помола, и др. Недостаток витаминов в организме может быть обусловлен разными причинами: низким содержанием их в суточном рационе; нерациональной кулинарной обработкой, длительным и неправильным хранением продуктов питания; различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

***Третий принцип*** – соблюдение режима питания. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. Как основу режима питания можно рекомендовать четыре основных принципа:

- 1) регулярность питания. Целесообразность приема пищи в одно и то же время обусловлена условно-рефлекторными реакциями организма на выделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов, то есть всего комплекса факторов, обеспечивающих нормальное пищеварение;
- 2) дробность питания в течение суток. Исследования показали, что одно-, двухразовое питание неблагоприятно влияет на здоровье и предрасполагает к ряду заболеваний. Здоровому человеку рекомендуется трех-, четырехразовое питание с возможностью дополнительного приема пищи (сок утром, стакан кефира перед сном и т.д.);
- 3) соблюдение принципа рационального подбора продуктов при каждом приеме пищи с целью благоприятного соотношения в рационе основных пищевых веществ;
- 4) разумное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Завтрак и обед должны обеспечивать более 2 /3 рациона, ужин менее 1 /3. Благодаря ритму пища усваивается наилучшим образом, оказывается более полезной и даже кажется вкуснее. При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит.

Чтобы питаться правильно, необходимо соблюдать принципы разделения продуктов по их совместимости, но при этом составлять рацион таким

образом, чтобы в нем присутствовали все необходимые продукты. Тогда можно навсегда забыть, что такое тяжесть в животе, изжога и дискомфорт.

### **Раздельное питание**

В основе этой теории лежит разделение всех продуктов на несколько групп. Это необходимо для того, чтобы пища легче усваивалась. Например, в ходе исследований было выяснено, что жиры имеют свойство подавлять секрецию желудочного сока, мешая перевариванию белков. Поэтому четкое распределение продуктов перед их употреблением поможет не только сбросить лишние килограммы, но и благоприятно повлиять на пищеварительную систему организма.

**Мясо, рыба, птица** представляют собой животные белки, которые тяжелее всего усваиваются организмом. Поэтому наилучшим сочетанием станет совмещать их с зелеными некрахмалистыми овощами, которые помогают нейтрализовать вредные свойства, улучшить пищеварение и держать под контролем уровень холестерина в крови.

**Бобовые** (чечевица, фасоль, горох, соя и т.д) - пища для организма достаточно тяжелая, но она необходима в рационе. Чтобы облегчить ее усвоение, следует совмещать ее с легкими жирами — растительным маслом или сметаной. Также допускается употребление в пищу совместно с крахмалистыми овощами.

**Сливочное масло, сливки.** Идеальное сочетание — зеленые некрахмалистые овощи. Сыр и сливочное масло являются схожими продуктами, но употреблять их вместе не рекомендуется, так как иначе за один прием пищи в организм поступает двойная порция жиров.

**Растительное масло** - продукт очень полезный, но высококалорийный. Поэтому употреблять его в пищу следует в меру. Растительное масло совместимо с овощами.

**Сахар** имеет свойство влиять на секрецию желудочного сока, замедляя данный процесс. Поэтому его употребление в рационе следует ограничивать. Если сахар совмещать с другими продуктами, то они будут усваиваться гораздо дольше, что может вызвать чувство дискомфорта в желудке. Поэтому употреблять кондитерские изделия рекомендуется отдельно от других продуктов. Диетологи даже не советуют совмещать каши из злаков с вареньем или джемом.

**Картофель, крупы, хлеб** – продукты с большим содержанием углеводов. Все привыкли, что хлеб — это добавка к любой пище. На самом же деле это отдельная еда. Исключение составляет лишь продукт, произведенный из цельного зерна. Его можно сочетать с овощными салатами.

**Кислые фрукты, помидоры.** Томаты относятся к данной категории потому, что они содержат сразу несколько различных кислот: лимонную, щавелевую и яблочную. Как и кислые фрукты, их следует употреблять в пищу в различное время от белков и крахмалистых овощей.

**Сухофрукты, сладкие фрукты.** В идеале и кислые, и сладкие фрукты желательно ни с чем не сочетать. Так они будут лучше усваиваться организмом и принесут максимальную пользу. Они могут быть совместимы с молоком и орехами, но для организма такой микс переваривать будет значительно сложнее. Однако лучше употреблять их спустя как минимум 20 минут после основного приема пищи.

**Некрахмалистые овощи** имеют хорошую совместимость практически со всеми группами. Поэтому их можно смело сочетать с желаемыми продуктами.

**Крахмалистые овощи** (тыква, хрен, морковь, свекла, кабачки, цветная капуста и т.д.) совмещать можно практически с любыми продуктами, за исключением сахара, так как это может вызвать сильное брожение в желудке.

В первую очередь стоит запомнить, что **молоко** — это не напиток, а отдельная еда. Употреблять его в пищу рекомендуется отдельно от других продуктов, тогда оно будет лучше усваиваться организмом, а также принесет значительную пользу пищеварению.

**Кисломолочные продукты, творог.** Творог следует совмещать с особой осторожностью. Он является самостоятельной пищей, которая трудно переваривается, особенно в сочетании с другими продуктами. Тем не менее, допускается его употребление с сыром и сметаной. А вот с фруктами его совместимость довольно спорная. Сочетание возможно, но не следует употреблять его в пищу слишком часто, так как для желудка это довольно тяжело.

Идеальное сочетание для **сыра** и брынзы — это кислые фрукты и помидоры. Допускается совместимость с однородными кисломолочными продуктами. Что же касается плавленого, то это самый тяжелый для усвоения организмом сорт, так как является неестественным продуктом.

Для того чтобы нейтрализовать высокое содержание холестерина, следует совмещать **яйца** с некрахмалистыми овощами.

**Орехи** содержат растительные жиры, а по сочетаемости их можно сравнить с сырами.