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.

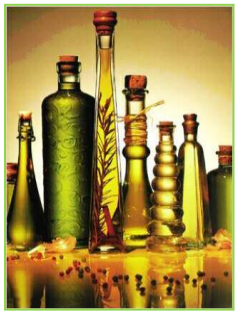
Чрезмерная калорийность питания в сочетании с недостаточной двигательной активностью, связанной с механизацией труда и быта, «шаговая» доступность относительно дешевых высококалорийных продуктов «быстрого питания» приводят к нарушению жирового обмена и появлению избыточной массы тела.

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 препятствую 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 есть 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

