

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

C

H

B<sub>12</sub>

D

B<sub>2</sub>

B<sub>9</sub>

B<sub>6</sub>

A



B<sub>12</sub>

E

E

**E**

## Основные правила рационального питания:

**H**

- Прежде всего, давайте разберемся, что же такое рациональное питание. Название происходит от латинского «Rationalis» - умный. Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

**B<sub>2</sub>****E****D****B<sub>12</sub>**

- Рациональное питание следует рассматривать, как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

**B<sub>9</sub>****C****B<sub>12</sub>****B<sub>6</sub>****A**





B<sub>6</sub>

D

B<sub>2</sub>

B<sub>12</sub>

# Принципы рационального питания

H

E

A

E

C

B<sub>9</sub>



B<sub>12</sub>



- **первый принцип рационального питания:** его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.





- **Второй принцип рационального питания** - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании.
- **Третий принцип рационального питания** - максимальное разнообразие питания
- **Четвёртый принцип рационального питания** - соблюдение оптимального режима питания
- **Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным.**

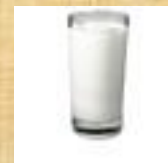


- **Показателем калорийности** (энергетической ценности) пищи является энергия, образующаяся при окислении белков, жиров и углеводов. Она рассчитывается на единицу веса пищи и выражается в калориях. При окислении 1 г белка выделяется 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал.



## Белки

- Белки – основа живой клетки, они обеспечивают организм аминокислотами, в том числе и незаменимыми (не образующимися в организме человека).



- Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Животные белки входят в состав мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Растительные белки содержатся в зеленом горошке, сое, фасоли, бобах, хлебе, орехах, крупах.



- Для обеспечения оптимального соотношения всех аминокислот в пище количество животных белков должно быть несколько больше, чем растительных – 55-60% животных белков, 40-45% растительных белков.





## Жиры



- Жиры являются источником энергии в организме, помогают усвоению белков, некоторых витаминов (А, Е, Д), создают депо жира, защищающее нас от потери тепла.
- Так же, как и белки, жиры содержатся в продуктах животного происхождения.
- Оптимальной суточной нормой жира следует считать 0,8-1 г на 1 кг веса. При этом 1/3 общего его количества должны составлять жиры растительного происхождения, особенно кукурузное и подсолнечное масло, содержащие в большом количестве незаменимые ненасыщенные жирные кислоты, а также витамин Е, замедляющий процесс старения.
- Холестерин необходим организму как участник жирового обмена, но избыток его опасен.

## Углеводы

- Углеводы обеспечивают человека энергией, необходимой для нормальной работы сердца, головного мозга, мышц, печени и других жизненно важных органов и систем.
- Уменьшать количество углеводов в питании следует за счет сахара, варенья, пирожных и других сладостей.



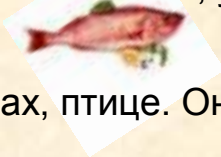


# Витамины и микроэлементы

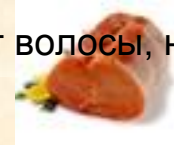
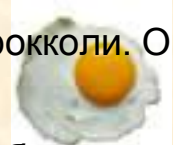
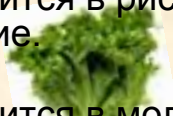
- Потребность в микроэлементах в сутки ориентировочно такова: калий – 3-5 г, кальций – 0,8 г, фосфор – 1,5-2 г, железо – 15 мг, магний – 0,3-0,5 г, йод – 0,2 г, селен – 0,5 мг.
- Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.
- Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.
- В естественном состоянии их можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок.
- Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.



✓ **Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



✓ **Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

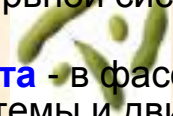


✓ **Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.



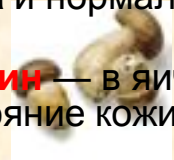
✓ **Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

✓ **Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

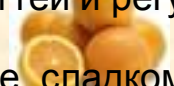


✓ **Пантотеновая кислота** - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

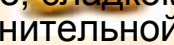
✓ **Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.



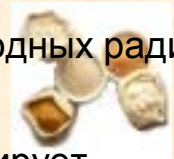
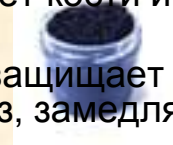
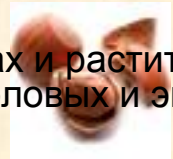
✓ **Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



✓ **Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



✓ **Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.



✓ **Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



✓ **Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



# Режим питания



- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
- Если мы возьмём необходимое количество пищи в день за 100%, то первый завтрак является – 25%, второй – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.
- Рекомендуется регулярность, кратность и чередование приемов пищи.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.
- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку, – хлеба из муки грубого помола, отрубей, морковь, свеклу, чернослив.



# Пирамида питания





# Пирамида питания

- Первая группа - самая большая составляющая (до 40%) включаетв себя всевозможные крупы, рис, картофель, хлеб и макароньы. По весу это около 1,5 кг, но при этом важен выбор продуктов: предпочтительнее, например, нешлифованные крупы с большим содержанием пищевых волокон или хлеб грубого помола.
- Вторая группа (35%) – овощи и фрукты, требующиеся в объеме 400 г в сутки.
- Третья группа – 20% от всего объема – белковая, примерно 200 г любых продуктов: курицы, рыбы, мяса, яиц, бобовых.
- Четвертая группа – молочные продукты (молоко, сыр, кисломолочные продукты)
- Пятая группа – все виды жиров и сладостей (колбасы, сдобная выпечка, сладкие напитки – не должна превышать 5%).

E

# Полезные и вредные продукты питания

B<sub>2</sub>

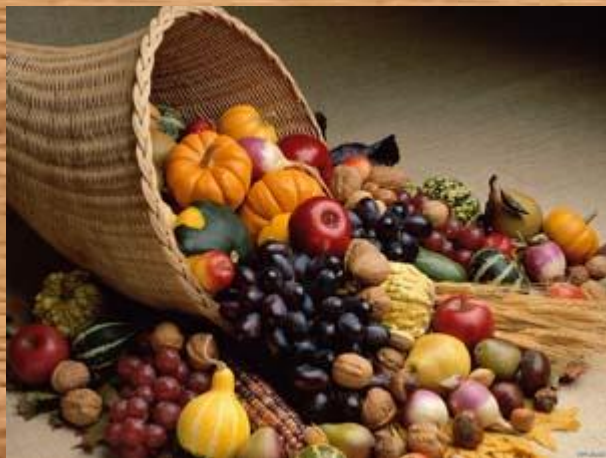
- **Самые полезные продукты:** чернослив и темные сливы, тёмные сорта винограда, черный изюм, фасоль, максимально красные и даже тёмные помидоры, свёкла, яблоки, чёрная смородина и черноплодная рябина, капуста, черника, тёмные вишни и черешня, шпинат, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, ежевика, чеснок, лук, чай, какао, разные орехи, большинство видов зелени, тёмные баклажаны.

H

E

B<sub>12</sub>

D

B<sub>9</sub>

A

C

B<sub>6</sub>B<sub>12</sub>

- **Вредные продукты:** сало, масло, яйца, мясо.
- **В больших количествах вредны:** сметана, сливки, майонез, сыры, жирный творог, молоко и т.п., сладости и солёности, маргарин и консервы, хлебобулочные изделия и особенно с дрожжами; продукты с чёрной коркой образовавшейся при жарке, колбаса, кофе, чёрный чай, алкоголь, сладкие напитки.





## Продукт

## Количество углеводов на 100 г



Сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм

65



Хлеб, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк

от 40 до 60



Сырки творожные сладкие, зеленый горошек, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы

от 11 до 20



Морковь, арбуз, дыня, абрикосы, персики, груши, яблоки, сливы, апельсины, мандарины, смородина, клубника, крыжовник, черника, лимон

от 5 до 10

## Продукт

**Количество  
белка на 100 г**



Сыры, творог нежирный, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи

более 15



Творог жирный, свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны

от 10 до 15

Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек, молоко, кефир, сметана, картофель



от 5 до 9,9



Все остальные овощи, фрукты, ягоды и грибы

от 0,4 до 1,9

## Продукт

**Содержание  
жиров на 100 г  
продукта**

Масло (растительное, топленое, сливочное),  
маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной



более 80 граммов



Сметана 20% (и выше) жирности, сыр, свинина, утка,  
гусь, колбасы полукопченые и вареные, пирожные,  
халва и шоколад

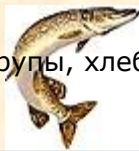
от 20 до 40 граммов



Творог жирный, сливочное мороженое, сливки,  
баранина, говядина и кура, яйца, сардельки говяжьи, колбаса, семга, осетр, сайра, сельдь,  
икра

от 10 до 19 граммов

Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб



менее 2 граммов



- К здоровому питанию относится и потребление необходимого количества воды. Вода – необходимый компонент всех жизненно важных процессов в организме. Пить нужно много и лучше всего воду, содержащую минеральные вещества и микроэлементы. От двух до трех литров в день. Не только с целью удовлетворить жажду и освежиться, но и для того, чтобы вывести из организма отложения и кислые продукты, образующиеся в ходе обмена веществ и выровнять кислотно-щелочной баланс.
- Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда хронических заболеваний.

