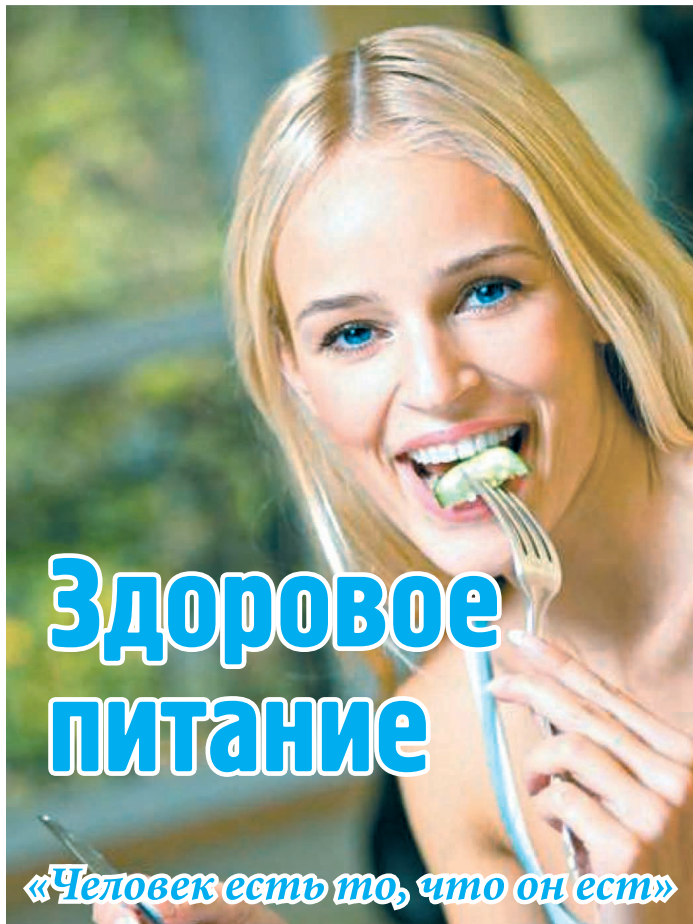


Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики»



# Здоровое питание

*«Человек есть то, что он ест»*

Благовещенск, 2019

***Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим болезням обмена веществ: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни и др.***

### **Что такое здоровое питание?**

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста, пола и интенсивности труда. Для мужчин 40-60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она составляет 2000 - 2500 ккал, для женщин - 1800 - 2000 ккал в сутки. У людей, занятых трудом с большими физическими нагрузками, и спортсменов эти цифры могут увеличиваться до 4000 - 5000 ккал в сутки.

### **Почему важно правильно питаться?**

Потому что это дает возможность:

- ✓ предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний,
- ✓ сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- ✓ оставаться стройным и моложавым,
- ✓ быть физически и духовно активным.



## Как правильно питаться?

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

### Пирамида дневного питания



### Что такое пищевые вещества и какие функции в организме они выполняют?

**Белки** - «кирпичики», из которых строится организм, формируют иммунитет и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты и др.

**Жиры** обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами и другими полезными веществами.

**Углеводы** - основной поставщик «энергии» для жизни.

**Пищевые волокна** способствуют хорошему перевариванию и усвоению пищи, необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

**Минеральные вещества и витамины** поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

**Сбалансированный рацион** - это потребление продуктов в оптимальном соотношении.

Все продукты делятся на 6 основных групп:

**1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.**

**2. Овощи и фрукты.**

**3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.**

**4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).**

**5. Жиры и масла.**

**6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено. Будьте осторожны с ними!**

Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов, **вы можете быть уверены в том, что в течение дня полностью обеспечите потребности организма во всех необходимых пищевых веществах в достаточном количестве.**

### ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ



\*Газированные, фруктовые, спортивные и другие напитки.

Продукты групп 1 и 2 - основа вашего рациона. Они - самые полезные для здоровья и могут предупредить сердечно-сосудистые заболевания и рак.

### **1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель (6-11 ед. в день)**

✓ источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В, железа.

Постройте свое питание на основе этих продуктов.



1 ед. = 1 кусок хлеба

1 ед. = 1/2 десертной тарелки готовой каши

1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа

### **2. Овощи и фрукты (5-8 ед. в день)**

✓ источник волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ.



1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера

1 ед. = 1 десертная тарелка вареных (сырых) овощей

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа

1 ед. = 1 /2 стакана (чашки) фруктового сока

Чем разнообразнее рацион по овощам и фруктам, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 400 г/день). Соотношение 1:4 в пользу овощей.

### **3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (2-3 ед. в день)**

✓ источник белка, витаминов и минеральных веществ.

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса.



1 ед. = 85-90 г мяса в готовом виде

1 ед. = 1/2 ножки или грудной части курицы

1 ед. = 3/4 десертной тарелки нарезанной кусочками рыбы

1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка бобовых

1 ед. = 1/2 яйца

1 ед. = 2 ст. л. орехов

### **4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) (2-3 ед. в день)**

✓ источник белка и кальция, придающего прочность костям.

Рекомендуются молоко и молочные продукты с **низким содержанием жира и соли.**



1 ед. = 1 стакан (чашка, 250 мл) снятого молока,  
молока или йогурта жирностью 1%

1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%

## 5. Жиры и масла (2-3 ед. в день)

✓ источник энергии, витаминов А, Е.



1 ед. = 1 ст. л. растительного масла (обычного маргарина)

1 ед. = 2 ст. л. диетического маргарина

1 ед. = 1 ст. л. майонеза

Рекомендуется:

- **употреблять полезные для здоровья растительные масла** (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое);

- **ограничить животные (насыщенные) жиры:** сливочное масло, маргарины, кулинарные жиры, а также жиры, содержащиеся в продуктах (молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т. д.).

### Как этого добиться?

Необходимо:

- питаться продуктами с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, вареный картофель, тощее мясо);

- готовить пищу на пару, в микроволновой печи или тушить, отваривать, запекать;

- уменьшить добавление жиров, масел в процессе приготовления пищи.

## **6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено.**

**Будьте осторожны с ними!**

### **Соль**

Общее количество не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день, с учетом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах. Рекомендуется использовать йодированную соль.

**Сахар** (в том числе в составе сладостей, сладких напитков, подслащенных продуктов) - 40-50 г в сутки.

- ✓ не содержат витаминов и минеральных веществ,
- ✓ являются калорийными и вызывают ожирение, сахарный диабет, кариес.

### **Рекомендуемые правила режима рационального питания**

- четырехразовое питание (завтрак, обед, ужин, стакан кефира перед сном);
- исключение еды в промежутках между основными приемами пищи;
- разрыв между завтраком и обедом, обедом и ужином должен составлять 5-6 часов, интервал между ужином и началом сна - 3-4 часа;
- завтрак и обед здорового человека должны содержать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а ужин - менее 1/3;
- прием пищи должен осуществляться в строго установленные часы;
- нельзя торопиться во время еды, следует тщательно, неторопливо пережевывать пищу (продолжительность приема пищи - не менее 30 мин.);
- последний прием пищи должен быть не позднее чем 1,5-2 часа до сна, причем включать только малокалорийные продукты (молоко, кисломолочные продукты, фрукты, соки); не рекомендуются жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной солью;



• прием пищи должен происходить в чистой, уютной обстановке, за хорошо сервированным столом (не следует читать во время еды, смотреть телевизор).

## Пример однодневного меню:

### Завтрак

- 1 тарелка рисовой каши (1 ед.) на молоке с низким (0,5%) содержанием жира (1/2 ед.)
- 1 кусок хлеба (1 ед.)
- 1 кусок сыра (1 ед.)
- Чай или кофе



### Обед

- 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с подсолнечным маслом (1 ед.)
- 1 десертная тарелка горохового супа (1 ед.)
- 1 кусок нежирного мяса (1 ед.)
- 1/2 десертной тарелки гречневой каши (1 ед.)
- 2 куса хлеба (2 ед.)
- 1 стакан сока (2 ед.)

### Ужин

- 1 кусок хлеба (1 ед.)
- 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с оливковым маслом (1 ед.) и отварным картофелем (1 ед.)
- 1 порция рыбы (1 ед.)
- Чай

### Перед сном

- 1/2 стакана нежирного кефира (1/2 ед.)



## Полезные замены

- ✓ Яблоко или груша - вместо конфеты.
- ✓ Печенье - вместо шоколадного батончика.
- ✓ Молоко - вместо газированных напитков.
- ✓ Ломтики свежей или подсушенной моркови - вместо сухариков.
- ✓ Сухофрукты или орехи - вместо чипсов.

## Витамины и микроэлементы

Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо, чтобы вместе с пищей, кроме жиров, белков, углеводов и воды, в его организм регулярно поступали некоторые дополнительные биологически активные вещества. К ним относятся витамины - органические компоненты пищи, которые в небольших количествах необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Витамины не могут вырабатываться в самом организме или же вырабатываются в недостаточном количестве.

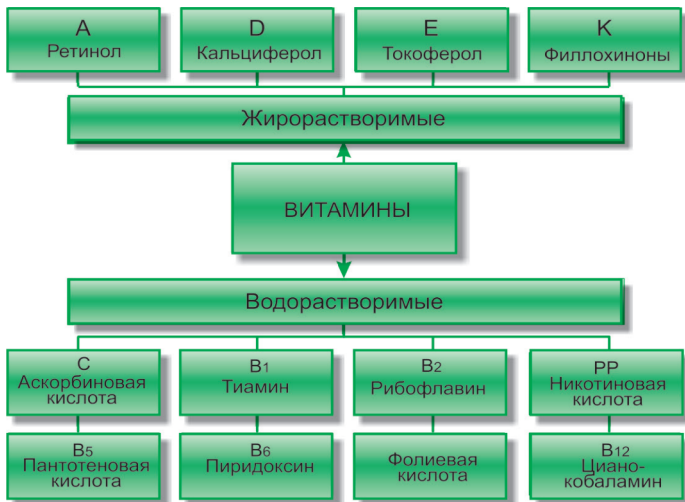
Витамины разделяют на две группы - жирорастворимые и водорастворимые. В первых работах по изучению витаминов их обозначали буквами латинского алфавита - витамины А, В, С. Витаминам же, открытым не так давно, присваивают химические названия, например: ниацин, биотин.



## Значение витаминов

Витамины выполняют специфические функции в процессах обмена веществ: они способны стимулировать химические реакции, протекающие в организме. Часто витамины входят в состав ферментов или оказывают сложное действие на ту или иную систему организма. Они влияют на усвоение организмом питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма.

Недостаток витаминов в пище ведет к снижению работоспособности, сопротивляемости организма инфекциям и действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Заболевание, возникшее вследствие недостатка одного или нескольких витаминов, называется гиповитаминозом. При полном отсутствии в пище того или иного витамина или витаминного комплекса возникают заболевания, называемые авитаминозами. Эти заболевания - следствие нарушения обмена веществ.



## Причины гиповитаминозов

Некоторые витамины легко разрушаются при нагревании, консервировании или долгом хранении пищи, поэтому явление гиповитаминоза может наступить в результате неправильной кулинарной обработки или хранения пищевых продуктов.

Гиповитаминозы могут возникать и при некоторых заболеваниях. Так, у больных, страдающих язвенной болезнью и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в кишечнике ухудшается всасывание витаминов из пищи.

Наконец, организм может испытывать недостаток в витаминах в результате длительного применения антибактериальных средств. Эти медикаменты подавляют полезные микроорганизмы кишечника, которые частично синтезируют некоторые витамины.

При достаточно калорийном питании гиповитаминоз может развиваться в том случае, если пищевой рацион слишком однообразен. Так, строгие вегетарианцы часто страдают гиповитаминозом витамина В12, основной источник которого - печень. Весной содержание витаминов в пищевых продуктах снижается в результате длительного хранения продуктов. Полагают, что именно поэтому весной часто наблюдается ухудшение здоровья у многих людей.

## Суточные дозы витаминов для взрослых

Название витаминов	Суточные дозы	Максимальные дозы (лечебные)
Витамин А (ретинол и бета-каротин), МЕ*	3 300 - 5 000	10 000 - 100 000
Витамин В1, (тиамин), мг	1,1 - 2,4	25 - 50
Витамин В2, (рибофлавин), мг	1,2 - 3,0	10 - 50
Витамин В3, (витамин РР, ниацин), мг	13 - 25	100 - 500
Витамин В6, (пиридоксин), мг	1,5 - 2,8	20 - 80
Витамин В12, (цианокобаламин), мкг	2,0 - 3,0	100 - 300
Витамин С, мг	50 - 100	1 000 - 5 000
Витамин Д, (эргокальциферол и холекальциферол), МЕ*	100 - 500	до 3 000
Витамин Е, (токоферол), МЕ*	30 - 40	60 - 600
Пантотеновая кислота (вит. В5), мг	4 - 12	200 - 800
Витамин Р, (биофлавоноиды: рутин, кверцетин, геоперидин), мг	25 - 50	60 - 500

## **Избыток витаминов**

При гиповитаминозах почти всегда наблюдается снижение физической и умственной трудоспособности, проходящее после назначения витаминов. Зная об этом, некоторые люди полагают, что витамины «не повредят» и принимают их в избыточных количествах. Но данных о том, что избыточное потребление витаминов способствует повышению трудоспособности правильно питающихся людей, нет! Необходимо знать, что формула «чем больше - тем лучше» неприменима к таким биологически активным веществам, как витамины. Поступление их должно строго соответствовать физиологическим потребностям организма.



Передозировка витаминов может быть опасна - из-за нее возникает болезненное состояние - гипервитаминоз. При однократном поступлении очень больших доз витаминов могут возникнуть острые гипервитаминозы, а при длительном приеме доз витаминов, превышающих физиологические потребности, возникают хронические гипервитаминозы.

Витамины поступают в организм в основном с пищей - как с животной, так и с растительной. Некоторые из них синтезируются в кишечнике кишечными микроорганизмами, но это количество не всегда обеспечивает все потребности организма. Другие витамины вырабатываются в организме из определенных веществ-предшественников - провитаминов. Роль провитаминов особенно велика в образовании витаминов группы D.

Содержание витаминов в каком-либо пищевом продукте может быть самым различным в зависимости от условий его получения, хранения и приготовления. Некоторые витамины (например, витамины А и С) чувствительны к свету, теплу или изменению кислотности среды.

## Изменение содержания витаминов в продуктах в зависимости от условий хранения и приготовления

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов значительно снижается.

Овощи и фрукты, выращенные в теплицах или после длительного хранения, имеют более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30% витамина С (при комнатной температуре этот показатель составляет 50%).

При термической обработке пищи теряется от 25% до 80-100% витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин В2 - очень активно), витамин А подвержен воздействию ультрафиолетовых лучей.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация снижают содержание витаминов в исходных продуктах.

Содержание витаминов в овощах и фруктах сильно меняется в зависимости от сезона.

В настоящее время известно около 20 витаминов, необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности.

✓ **Витамин С** улучшает иммунитет, повышая концентрацию интерферона в крови, и стабилизирует психику.

✓ **Витамин В1** играет существенную роль в углеводном обмене, поэтому интенсивность клеточного обмена тесно связана с этим веществом.

✓ **Недостаток витамина А** приводит в первую очередь к нарушению зрения - «куриной слепоте» (резкое ухудшение зрения при плохом освещении). При выраженном недостатке витамина А возникают повреждения кожи и задержка в росте костей.



✓ При недостатке витамина D у детей развивается рахит. Это нарушение роста.

### **Вклад микроэлементов в здоровье макроорганизма**

В Амурской области человек испытывает дефицит йода - микроэлемента, необходимого для синтеза гормонов щитовидной железы, нормального умственного и физического развития. Не забывайте включать в пищевой рацион морепродукты (рыба, кальмары, морская капуста, др.), йодированную соль и хлеб.

**Магний** является нейроседативным (успокаивающим) микроэлементом, обеспечивает расширение сосудов, предотвращает их спазм. Содержится в ржаном и пшеничном хлебе с отрубями, в овсяной, пшеничной, гречневой кашах, свекле, моркови, салате, зелени петрушки, черной смородине, грецких орехах, миндале.

**Калий** улучшает деятельность мышц сердца и желудочно-кишечного тракта, способствует выведению избыточной жидкости. Солей калия много в овощах (картофель, капуста, тыква, абрикосы), фруктах, ягодах, соках. Настоящие кладовые калия в черносливе, изюме, кураге, плодах шиповника.

**Железо** незаменимо для переноса эритроцитами кислорода по всему организму, входит в состав некоторых биологически активных веществ. Богато железом красное мясо, рыба и моллюски, домашняя птица, чечевица, бобы и продукты из сои, зеленые листовые овощи.

**Кальций** имеет первостепенную важность для формирования крепких костей и зубов, свертывания крови, передачи импульсов, сокращения мышц. Кальций находится в молоке и других молочных продуктах, темно-зеленых листовых овощах, таких как капуста брокколи.

**Цинк** важен для нормального роста, иммунитета, спермогенеза, заживления ран. Дефицит цинка связан с развитием расстройств пищевого поведения, таких как нервная анорексия и булимия, нарушение вкусовой чувствительности и обоняния. Цинк содержится в красном мясе, птице, устрицах и других морепродуктах, орехах, высушенных бобах, продуктах из сои, из цельного зерна, молоке и молочных продуктах.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Министерство здравоохранения Амурской области.

ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».

г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

 [aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)