



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

# 2 основных принципа: их соблюдение - неотъемлемая часть здорового образа жизни!



## 1 Принцип Энергетический баланс

Первый принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом – т.е. соотношением содержания белков, жиров и углеводов. Калорийность продукта можно определить двумя способами – прочитать информацию на этикетке или подсчитать самостоятельно.

### ➤ Масса тела – главный индикатор энергетического баланса.

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, - задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело - очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$ИМТ = \frac{масса\ тела, кг}{рост^2, м}$$

! Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит Вы потребляете достаточно калорий.

! ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов.

! ИМТ от 25 до 30 - признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.



## 2 Принцип Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания - химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок, именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

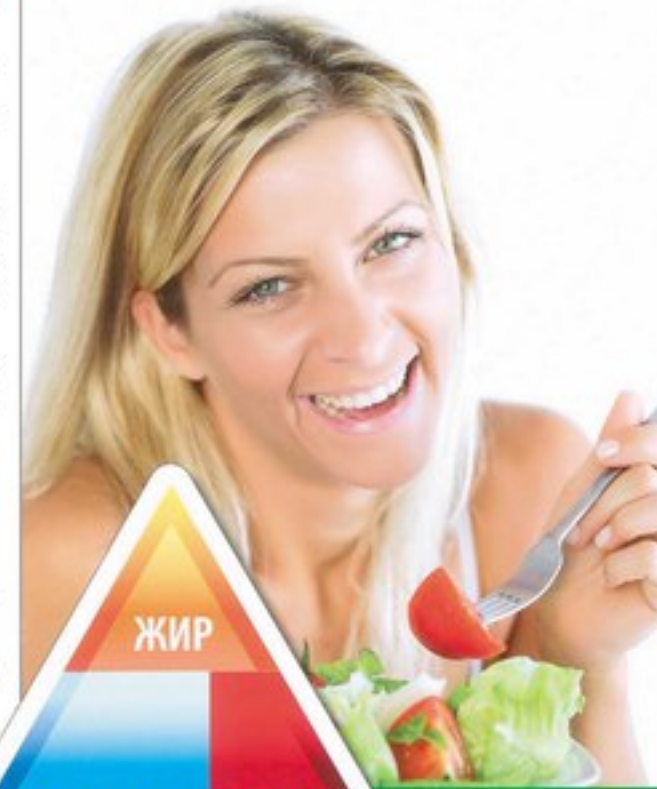
Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B<sub>12</sub> - в мясе, витамин C - только в овощах и фруктах, витамин PP - в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

### ➤ Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

- Зерновые продукты - 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия);
- Овощи и фрукты – 5-9 порций (это небольшая тарелка овощного салата или гарнира, или один средний фрукт, или стакан фруктового сока.);

- От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция - это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.
- Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за продуктами, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведённой диаграмме:

## 10 шагов к здоровому питанию

- 1 Внесите разнообразие в свой рацион
- 2 Следите за весом своего тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности
- 3 Сократите порции, увеличив число приёмов пищи до 4-5 и более
- 4 Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу
- 5 Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно
- 6 Ешьте как можно больше продуктов, богатых клетчаткой – свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы
- 7 Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи
- 8 Ограничьте потребление чистого сахара
- 9 Ограничьте потребление поваренной соли
- 10 Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

### Клетчатка - это не балласт, а необходимый компонент рациона

Кроме белков, углеводов и жиров человеческому организму необходимы пищевые волокна.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, - овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых - не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать только врач.

ЭТО ВАЖНО!

