

Рациональное (от лат. ratio – разум) питание, являясь важнейшим фактором здорового образа жизни, сбалансированно в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

### **Основные функции питания**

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой установлены четыре функции питания.

**Первая функция** – снабжение организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

**Вторая функция** – снабжение организма пластическими веществами, к которым относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах варьирует в зависимости от возраста.

**Третья функция** – снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

Сравнительно недавно появились данные о существовании **четвертой функции** питания, которая заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и особенно от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

В данном случае речь идет о связи питания с неспецифическим иммунитетом. Существуют четыре принципа рационального питания.

### **ПРИНЦИП № 1. УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ. НЕ ПЕРЕЕДАТЬ!**

Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

### **ПРИНЦИП № 2. ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО СБАЛАНСИРОВАННЫ**

Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления – это пища.

Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.

### **ПРИНЦИП № 3. РАЗНООБРАЗИЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ**

Только при разнообразном питании организм сможет получить питательные вещества, которые ему необходимы. Однако нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Именно поэтому не закливайтесь на одних и тех же продуктах, а стремитесь максимально расширить свое меню.

Несколько раз в день следует употреблять разнообразные овощи и фрукты (более 500 граммов в день дополнительно к картофелю). Они содержат клетчатку и фитонциды. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства, а также сезонным овощам и фруктам.

Для борьбы со свободными радикалами, вызывающими преждевременное старение организма, ослабление иммунитета, воспалительные процессы, образование опухолей, формирование аллергии, включайте в свой рацион источники антиоксидантов. Чемпионами по антиоксидантному эффекту признаны ягоды клубники, земляники, малины, вишни, черешни, смородины, крыжовника, а особенно черники.

В приготовлении пищи следует отдавать предпочтение паровому способу. Пища должна быть безопасной и доброкачественной (не содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

Чтобы снизить риск дисбактериоза, в день достаточно выпивать по 1 стакану свежего кефира, простокваши или съедать 100 гр квашеной капусты.

**Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.**

**Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуются использовать йодированную соль.**

#### **ПРИНЦИП № 4. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно распределить общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4- разовое питание. Более редкое питание приводит к накоплению жира в организме, уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов. Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи.

Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и кишечника. Регулярность приема пищи способствует выработке условного рефлекса во время еды или ритмичной выработке пищеварительных соков.

Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезни и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни.

#### **Как перейти на правильное питание: 8 шагов к здоровому образу жизни (ЗОЖ)**

Бесконечные советы диетологов наконец сработали: в последние годы стало модным переходить на правильное питание. Правда, далеко не всем этот переход дается легко. Многие считают здоровый рацион очень «пресным». Но на самом деле правильное питание – это не жесткая диета и не отказ от всех вкусовостей мира! Изменить образ жизни на здоровый и перейти на правильное питание поможет выполнение нескольких простых правил, сформулированных экспертом Оксаной Скиталинской – известным врачом-диетологом, членом Ассоциации диетологов Украины. Правильное питание – это не только полезно, но и вкусно.

#### **ШАГ № 1: Зачем мне это?**



Многие люди задумываются о питании только после 40–50 лет. Зачастую в этом возрасте появляются первые проблемы со здоровьем. Лишний вес, отдышка, повышенное кровяное давление, нарушение сна, – эти «звоночки» заставляют человека пересмотреть привычный образ жизни. А вот в молодости «резерв здоровья» настолько большой, что неправильное питание не сказывается на самочувствии. Поэтому часто молодежь отмахивается от советов диетологов, не задумываясь, что «запас здоровья» ограничен. И в зависимости от того, какую пищу употребляем, мы продлеваем или сокращаем жизнь. Переход на здоровое питание нужно начать с осознанности. Спросите самого себя: «Зачем мне это?» Осознав необходимость бережно относиться к своему организму, сможете легко поменять рацион. Правильное питание должно стать стилем жизни

### **ШАГ № 2: Никаких крайностей!**



Следующий шаг – разобраться, что такое правильное питание, и выбрать подходящее меню. Сейчас так много разной, нередко противоположной информации, что люди оказываются на раздорожье. В одних источниках пишут, что каши вредны из-за глютена, другие уверяют, что крупы в меню обязательны. Кто-то называет сокотерапию вредной, а кто-то – панацеей от всего. Нередко человек путается в этом потоке фактов, начинает пробовать все подряд и бросается в

крайности. Например, переходит на вегетарианство, сыроедение, или того хуже – длительную голодовку. Резкие переходы не приводят ни к чему хорошему и могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Что же делать? Лучше всего проконсультироваться у диетолога и составить схему питания. Если такой возможности нет, запомните правило – никаких крайностей. Переход должен быть постепенным. Всегда прислушивайтесь к своему организму. Он – лучший советчик! И если вы исключили из меню картофель, а организм требует – лучше приготовить себе порцию. Но не зажарить в масле, а запечь в духовке или мультиварке. Запомните: перейдя на здоровое питание, не будьте слишком строги к себе, и не отказывайте себе в удовольствиях. Любите пиццу? Побалуйте себя раз в месяц! Правильное питание – не повод отказывать себе в маленьких радостях

### **ШАГ № 3: Не ломайте организм.**



Откажитесь от пищи, которой не существует в природе и которая прошла промышленную обработку. Прежде всего, это вредные продукты – снеки (чипсы, сухарики), фаст-фуд, полуфабрикаты, консервы, майонез, кетчуп, колбаса, сосиски, копчености. Не стоит употреблять мучные изделия из белой очищенной муки, торты и другие магазинные сладости. Почему нужно исключить эту еду? Дело в том, что все вышеперечисленные продукты в больших количествах содержат вещества, которые долго сохраняют продукт, придают ему товарный вид и выраженный вкус: консерванты, эмульгаторы, красители, усилители вкуса. Эти вещества в прямом смысле слова «ломают» организм на клеточном уровне. Например, консерванты призваны сохранить свежесть, – для этого они убивают микроорганизмы в продуктах. Но когда мы съедаем такую «очищенную» еду, консерванты продолжают «работать» уже с нашей кишечной микрофлорой, уничтожая ее. Без здоровой микрофлоры наш организм начинает страдать, развиваются самые различные заболевания, в том числе ожирение, сахарный диабет второго типа, онкология, потеря памяти, болезнь Альцгеймера. Магазинные сладости – это красиво, но крайне вредно.

### **ШАГ № 4: Овощи во главе стола.**



Пусть основу вашего рациона составляют продукты, созданные природой. Прежде всего – зеленые листовые овощи: листья салата и корнеплодов, шпинат, руккола и прочее. На втором месте – овощи разных цветов. Помните: чем больше цветов, тем больше различных полезных веществ вы получите! Их можно употреблять свежими в салатах, тушить или варить, готовить на гриле (но без образования румяной корочки!). Единственное, что не рекомендуется – это жарить. Дело в том, что румяная корочка, которая образуется при жарке, – не что иное, как КПГ (конечные продукты гликирования). Простыми словами, это поврежденные белки, которые крайне вредны. Самый лучший способ термической обработки не только овощей, но и любой еды – отваривание до слегка хрустящего состояния. Обязательно включайте в меню ягоды, семена, орехи, фрукты. Но последние ешьте дозированно, – в своем большинстве фрукты селекционированы и содержат много фруктозы и глюкозы. Добавив разнообразие растительной пищи, не стоит забывать также о белковой. Только пусть это будет натуральная пища – яйца, кисломолочные продукты, бобовые, киноа, грибы, рыба. В основе правильного питания – овощи, фрукты и орехи

#### **ШАГ № 5: Составляем режим.**



Старайтесь питаться три раза в день, максимум – четыре. Дробное питание (5–6 раз) маленькими порциями необходимо только пациентам в период послеоперационного восстановления или людям с проблемами ЖКТ. Здоровый человек должен питаться 3 раза в день, и этому есть научное объяснение. Дело в том, что от любой еды в организме повышается уровень

инсулина. Таким образом, если мы едим, например, каждый час-два, уровень инсулина постоянно высокий. Это стимулирует воспаления в организме, повышается риск мутаций, преждевременного старения и образования раковых клеток. Что же есть на завтрак, обед и ужин? На первый прием пищи идеально подойдут сложные углеводы (к примеру, злаки, овсянка) – они обеспечат энергией. На обед отдайте предпочтение овощам (свежим и слегка отваренным или тушеным) и белковому блюду (рыба, грибы, бобовые). А вот ужинать лучше без каш. Подойдет полужирный творог (5%), чечевица, яйца, свежие или тушеные овощи. И еще: не забывайте, что последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна! Правильный обед – рыба с овощами.

**ШАГ № 6: *Правильный перекус.***



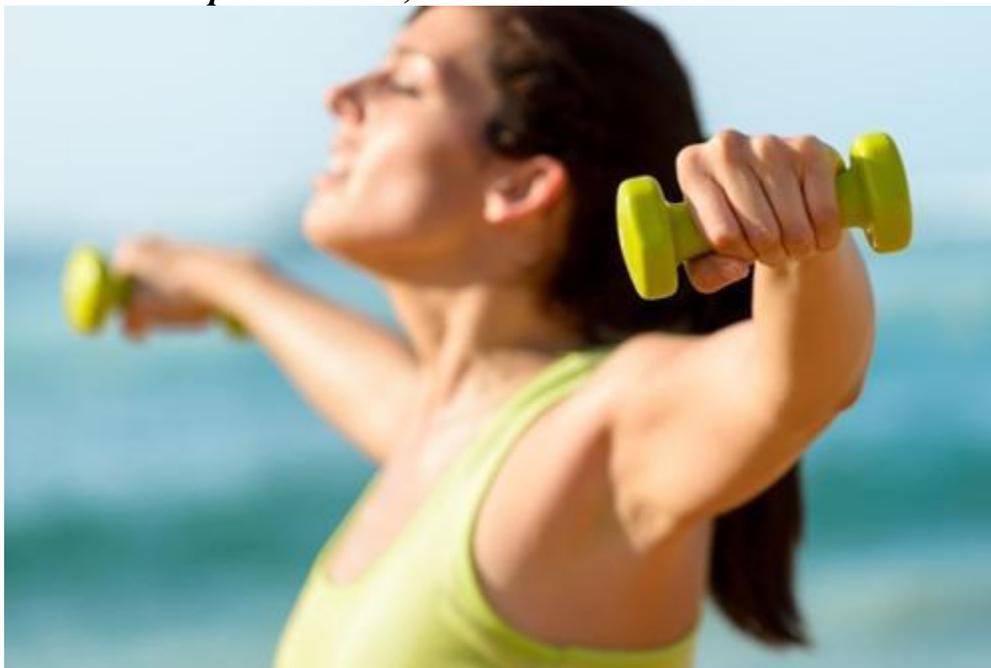
Многие люди, перейдя на правильное питание, постоянно срываются на перекусах. Уж очень сложно устоять перед шоколадным батончиком или пачкой снеков. Решить проблему просто – достаточно всегда брать с собой полезные перекусы. Они, кстати, тоже могут быть вкусными. Сладости можно заменить ягодами, фруктами и сухофруктами (курага, изюм, чернослив). Самое главное – выбирайте сухофрукты обдуманно. Обсыпанные сахаром и привлекательные внешне вкусняшки брать не стоит – там много сахара и велика вероятность, что их обработали консервантами. В качестве лакомства можно баловать себя черным шоколадом, но только с содержанием какао не ниже 80%. Подойдут для перекуса также орешки, овощные и ягодные коктейли, смузи, цельнозерновое печенье, творожок. От засахаренных сухофруктов лучше отказаться: возьмите лучше обычную курагу.

**ШАГ № 7: *Пейте и еще раз пейте.***



Обязательно следите за водным режимом, – приучите себя пить воду между приемами пищи. Никакое правильное питание не даст положительного результата, если организм будет регулярно страдать от недостатка жидкости. Оптимально выпивать не менее 1–1,5 литра жидкости. На первом месте среди напитков – чистая негазированная вода. Также можно добавлять натуральный зеленый и черный чай, фильтрованный кофе. А вот от сладких газировок и пакетированных соков откажитесь, – они не что иное, как жидкий сахар. Всегда начинайте утро со стакана воды с лимоном – этот напиток лучший «будильник» для организма. Он восстановит кислотно-щелочной баланс, выведет токсины, настроит ЖКТ на правильную работу и предупредит образование камней в желчном пузыре.

**ШАГ № 8: Правила ЗОЖ, или не едой единой.**



Правильное питание – это очень важная, но не единственная составляющая здорового образа жизни. Чтобы продлить молодость, нужно соблюдать еще несколько правил. Прежде всего – всегда хорошо высыпайтесь. В среднем организм успевает восстановиться за 7–9 часов (зависит от индивидуальных особенностей). Если постоянно недосыпать, рано или поздно начнутся проблемы со здоровьем. Ложитесь спать до полуночи и следите, чтобы в спальне было

темно. Ведь яркий свет блокирует выработку в головном мозгу мелатонина, – одного из основных гормонов, который восстанавливает организм во время сна и сохраняет нашу молодость. Занимайтесь спортом, потому что хорошая физическая форма – залог здоровья. Откажитесь от вредных привычек и не употребляйте алкоголь. Хотя бы раз в год профилактически проходите медицинские обследования – сдавайте анализы мочи, крови на сахар и холестерин, делайте УЗИ внутренних органов. Ведь зачастую «поломки» организма вначале протекают бессимптомно. Но чем раньше болезнь диагностирована, тем выше вероятность полного излечения.

**И помните, что к пище нужно относиться, как к инструменту для сохранения здоровья.**

**Источник:** <https://rumc.by/propaganda-zozh/pitanie>