

Питание и ЗОЖ

*"В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок"
Авиценна*

По определению академика А.А.Покровского, **рациональное питание** – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей продукта, избыток его не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.



Как человек выбирает пищу?

- Доступность, удобство, экономия
- Личные предпочтения
- Привычки
- Традиции и обычаи
- Социальные взаимодействия
- Положительные и отрицательные ассоциации
- Представление о собственном теле и здоровье

Почему мы должны питаться правильно?

- Пищеварительная система работает штатно - без запоров и диарей
- Повышение энергетического статуса
- Повышение ресурса работоспособности сердца
- Нормализация показателей: холестерина, давления, ЧСС и др.

- Чистая кожа
- Сильный иммунитет
- Здоровый сон
- Позитивное настроение
- Долголетие

В каждодневное меню необходимо включать разнообразные продукты – молоко и творог, содержащие белок, сыр, рыбу или мясо, богатыми витаминами и минеральными солями овощей, фрукты. Не обойтись и без различных жиров, в числе которых непременно должны присутствовать сливочное и растительное масла. И не имеющая никаких питательных веществ клетчатка (растительные волокна) овощей и фруктов необходима организму, ибо она содействует выработке пищеварительных соков, регулирует деятельность кишечника и выводит из организма избыток холестерина.

Белки - основное назначение белков пищи - это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов. Единственным источником их являются белки пищи. Среди растительных продуктов значительным содержанием белка отличаются бобовые.

Жиры - обладают наибольшей энергетической ценностью. Источником животных жиров являются свиное сало (90—92 % жира), сливочное масло (72—82 %), жирная свинина (49 %), колбасы (20—40 %), сметана (30 %), сыры (15—30 %). Источником растительных жиров - растительные масла (99,9 % жира), орехи (53—65 %), овсяные (6,1 %) и гречневые (3,3 %) крупы. Принято, что 1/3 суточного потребления жиров должны составлять растительные жиры, а 2/3—животные.

Углеводы - на протяжении жизни человек в среднем потребляет около 14 тонн углеводов, и том числе более 2,5 тонн простых углеводов. Углеводы являются основной составной частью пищевого рациона человека. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше требуется углеводов. При малоподвижном образе жизни, напротив, потребность в углеводах уменьшается. Около 52-66 % углеводов потребляется с зерновыми продуктами, 14-26 % - с сахаром и сахаропродуктами, около 8-10- с клубне- и корнеплодами, 5—7 % с овощами, фруктами.

Витамины - жизненно необходимые низкомолекулярные органические биологически высокоактивные соединения разнообразной химической природы, не синтезируемые (или синтезируемые в недостаточном количестве) в организме. Витамины относятся к незаменимым факторам питания, однако не являются источником энергии. Содержание их в пищевых продуктах составляет, как правило, 10-100 мг/100г. (посвятим отдельную статью)

Минеральные вещества составляют значительную часть человеческого тела. В костях они представлены в виде кристаллов, в мягких тканях - в виде истинного либо коллоидного раствора в соединении главным образом с белками. (посвятим отдельную статью)

Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни.

Средняя суточная норма калорий для **мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, 1900–2400 ккал, для женщин — 1700–2400 ккал.** Существует несколько формул, по которым можно рассчитать индивидуальную потребность в калориях. Самыми популярными являются Формула ВОЗ, Харриса-Бенедикта, Маффины-Джеора, Кетч-МакАрдл и Тома Вернута.

Методика Всемирной организации здравоохранения предлагает рассчитывать **суточную потребность в калориях** по следующей формуле:

- для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 18 до 30 лет $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 31 до 60 лет $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин старше 60 лет $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

***КФА – это коэффициент физической активности:**

1 – низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая.

(Продолжение следует)

Доктор Д.И.Лебедева