

Рациональное питание

Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания.

Принципы рационального питания - энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание.

Первый принцип рационального питания - энергетическое равновесие - предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания - сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно.

Белки - строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам.

Жиры - склад энергии, питательных веществ и воды.

Углеводы и клетчатка - топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным. Кратко нормы рационального питания можно представить следующим образом: животные жиры - 10%; растительные жиры - 12%; животные белки - 6%; растительные белки - 7%; сложные углеводы - 60%; сахара - 5%.

Третий принцип рационального питания - режим питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом: дробное питание 3-4 раза в сутки; регулярное питание - всегда в одно и то же время; равномерное питание; последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Основы рационального питания

Основами рационального питания являются следующие правила:

1. Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов. Так вы сможете удовлетворить потребности организма в полном объеме.

2. Обязательно при каждом приеме пищи съедайте хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин B6), при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.

3. Овощи и фрукты (а также бобовые) - обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 гр овощей и фруктов. В овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи - шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.

4. Каждый день необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием соли и жира - это ценный источник кальция.

5. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо. Белка в них содержится столько же, а вот ненужный животный жир кушать незачем - необходимое в соответствии с нормами рационального питания количество животного жира вы получите и из маложирных сортов мяса, рыбы и птицы.

6. Выбирайте обезжиренные продукты, откажитесь от привычки есть хлеб с маслом, вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную - жиры содержатся везде, и вы наверняка не останетесь без установленной нормами рационального питания порции жиров, а вот превышать ее не следует. Вместо сливочного и подсолнечного масла используйте оливковое - в нем содержится больше полезных веществ и антиоксидантов. Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел - в них больше вредных веществ, чем полезных.

7. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров - они не имеют никакой питательной ценности: все, что они дают организму - быстрая энергия, кариес и дисбаланс в обмене веществ. Помните, что доля быстрых углеводов по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).

8. Пейте воду. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.

9. Норма употребления поваренной соли для взрослого человека - 6 г в сутки. Современный же человек употребляет около 12-18 г поваренной соли в сутки. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

10. Значение индекса массы тела (ИМТ) вычисляется по формуле: (вес в кг) делится на рост в метрах в квадрате. При значении ИМТ менее 18,5 у вас недостаток массы тела, при значении ИМТ более 25 - лишний вес. Контролируйте свой вес.

11. Основа рационального питания — здоровая натуральная пища. Все ненатуральное в своем рационе стремитесь заменить натуральным.

Организация рационального питания

Если у себя дома вы можете организовать свой рацион в соответствии с принципами и основами рационального питания, то вне дома организация рационального питания может натолкнуться на определенные трудности. Это связано с тем, что в большинстве заведений общественного питания используют майонез, консерванты, не самые качественные продукты, вкусовые добавки - такая пища может утолить голод, но, скорее всего, не принесет вам пользы. Если есть возможность брать приготовленную дома пищу с собой на работу или учебу - используйте ее.

В супермаркете вы можете купить фрукты, овощи, цельнозерновые хлебцы и кисломолочные продукты (кефир, йогурт). На отдыхе выбирайте рестораны домашней традиционной для данной местности кухни. В теплых странах старайтесь есть как можно больше фруктов, на морских курортах - морепродуктов.

Меню рационального питания

Меню рационального питания, как уже говорилось выше, состоит из натуральных, свежих продуктов. Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола - это все должно быть исключено из меню рационального питания. Потребляйте свежие и обработанные овощи и фрукты (особенно местные), приготовленную дома птицу, рыбу и мясо (нежирных сортов), злаки и бобовые, а также молочные и кисломолочные продукты. Консервам и копченостям также нет места в меню рационального питания. Пейте больше чистой негазированной воды, зеленого чая, травяных отваров.