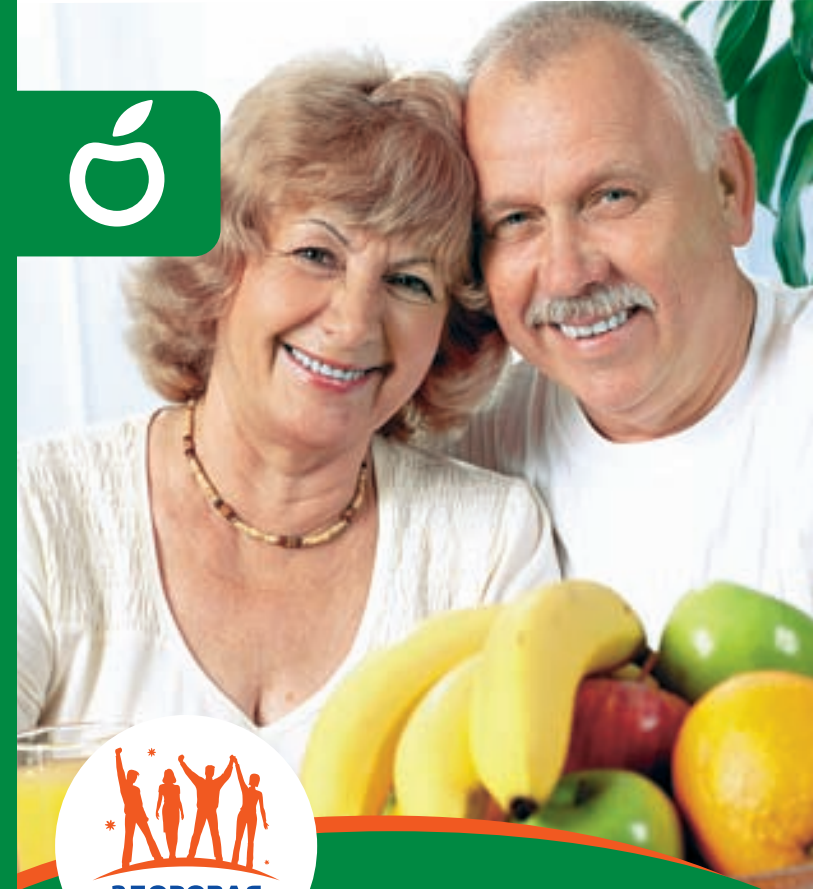


## Пример дневного меню для пожилого человека

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2 Яйцо всмятку	50
3 Чай с молоком и сахаром	200
4 Печенье	30
<b>Второй завтрак</b>	
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5
2 Бутерброд из хлеба с сыром	25+8
<b>Обед</b>	
1 Суп овощной на курином бульоне	350
2 Курица отварная	100
3 Рис отварной	140
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 5
5 Чай с сахаром	200
<b>Полдник</b>	
1 Яблоко свежее	120
2 Творог	40
<b>Ужин</b>	
1 Рыба жареная	70
2 Картофель отварной	200
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	50 + 5
4 Компот из свежих яблок с сахаром	200
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (1% жирности)	150
<b>На весь день</b>	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Ватурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

- **ПОМНИТЕ**, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.
- **УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ** и разнообразие ежедневного рациона — вот залог Вашего здоровья и долголетия.



# ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



ДАТЬ ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

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

## Старость сама по себе не болезнь

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, затем постепенно приходит старость. Однако старость не должна Вас пугать. Здоровый образ жизни, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле человека, растёт риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других заболеваний. Однако наука доказала, что с помощью питания можно замедлить или даже приостановить процесс старения.

## Как продлить свою жизнь, остаться здоровым и активным в пожилом возрасте

Доказано, что умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую. Ограничения в питании в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.

Стесненность в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты.

У Вас много свободного времени — потратьте его на лесную прогулку. Поход за грибами, ягодами и орехами — это не только способ запастись вкусными и полезными дарами леса, но и удачный вид физической нагрузки.

Помните, что капуста, кабачки, морковь, свёкла, редька, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки полезны не только в свежем, но и в солёном, квашеном, замороженном и других видах. Хотя по поводу употребления маринадов Вам всё же лучше проконсультироваться с врачом.



**Если многочисленные дети и родственники никак не могут решить, что же подарить Вам на очередной юбилей, напомним, что не лишней в Вашем доме станет морозильная камера. Замороженные овощи, фрукты, зелень и ягоды лучше всего сохраняют витамины и украсят Ваш зимний рацион.**

Не помешает Вам в качестве подарка от родственников и микроволновая печь. В ней быстро и без добавления жира можно разогреть любое блюдо, приготовить теплый бутерброд с сыром, запечь картофель и другие овощи без добавления воды.

## Антиоксиданты — вещества, сохраняющие молодость

Витамины С, Е, А, β-каротин, минералы цинк, медь и селен, биологически активные флавоноиды, индолы и другие соединения с труднозапоминающимися названиями доктора называют природными антиоксидантами.

Антиоксиданты обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне, а поэтому эффективно снижают риск развития самых разных болезней и даже способны замедлять процессы старения.



Яркие овощи и фрукты, зелень, лук, чеснок, сладкий перец, орехи, семечки, зёрна и бобы, кисломолочные напитки, особенно йогурты, а также рыба северных морей содержат много антиоксидантов, поэтому постарайтесь, чтобы этих продуктов было в Вашем меню в достатке.



**Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет все Ваши усилия по заботе о собственном здоровье. Табак и алкоголь являются причинами раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в преклонном возрасте.**

**Пример дневного меню  
для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет  
и женщин в возрасте от 16 до 54 лет**

	Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г	
		для мужчин	для женщин
<b>Завтрак</b>			
1	Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200 + 5	180+5
2	Яичница	100 (2 яйца)	50 (1 яйцо)
3	Чай с молоком и сахаром	200	200
4	Булочка сдобная	75	50
<b>Второй завтрак</b>			
1	Чай с молоком и сахаром	150+50+5	150+50+5
2	Бутерброд из хлеба, мягкого масла (спред) и сыра	25+5+8	25+5+8
<b>Обед</b>			
1	Борщ со сметаной	400 + 10	350+10
2	Мясо отварное	120	100
3	Рис отварной	140	140
4	Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 + 5	50+5
5	Чай с сахаром и лимоном	200 + 5	200+5
<b>Полдник</b>			
1	Фрукты свежие	150	150
2	Творог	50	50
<b>Ужин</b>			
1	Рыба жареная	70	65
2	Картофель запечённый	250	200
3	Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50+5	50+5
4	Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
<b>Перед сном</b>			
1	Кефир (1% жирности)	200	150
<b>На весь день</b>			
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А. К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

## 10 шагов к здоровому питанию:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



# ПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



**ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

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

## Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30–50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания — переизбыток, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.
- Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

## Основные принципы здорового питания

- Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.
- Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям,

но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

- Важно! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несёт молоко.
- Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.
- Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

## Что такое ожирение и как с ним бороться?

- Переизбыток и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблема с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.
- Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ — это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

- Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.
- ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.

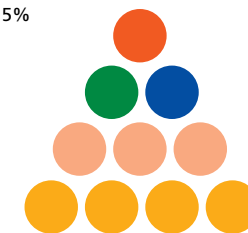


**Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.**

## Что должно быть в Вашем рационе

- Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

- Жиры, сладости, закуски — не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень — 30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%



УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



# ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

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

## Планируем здоровое питание. Контролируем массу тела. Оцениваем своё питание

### ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

*Если и существуют здоровые продукты, то, в первую очередь, это яблоки. В них мало калорий, много витаминов и железа. Но попробуйте в течение двух недель есть только яблоки: Вас ждёт резкое снижение веса, потеря иммунитета, первые симптомы анемии и другие признаки белково-калорийной недостаточности.*

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Однако «паутинка» сливочного масла, нанесенная на кусок свежего ржаного хлеба, — это не только умопомрачительный вкус, но и 20–25 килокалорий, то есть около 1% потребности в энергии взрослого и вполне ощутимые количества витамина А.



**Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами**

Таких примеров можно привести множество. Дело в том, что каждый продукт уникален по химическому составу и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

Давайте поговорим о том, как именно должна формироваться правильная и здоровая система питания.



## ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи.

Калории организм человека получает из макронутриентов, название этого слова произошло от слов «макрос» — большой длинный и «нутрицио» — питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

**ЖИРЫ.** Энергетическая ценность жиров более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры — ещё и строительный материал для синтеза веществ, служащих строительным материалом для мембран клеток и других структур организма. Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Калорийность 1 грамма пищевых веществ:

**белок — 4 ккал**

**жир — 9 ккал**

**углеводы — 4 ккал**

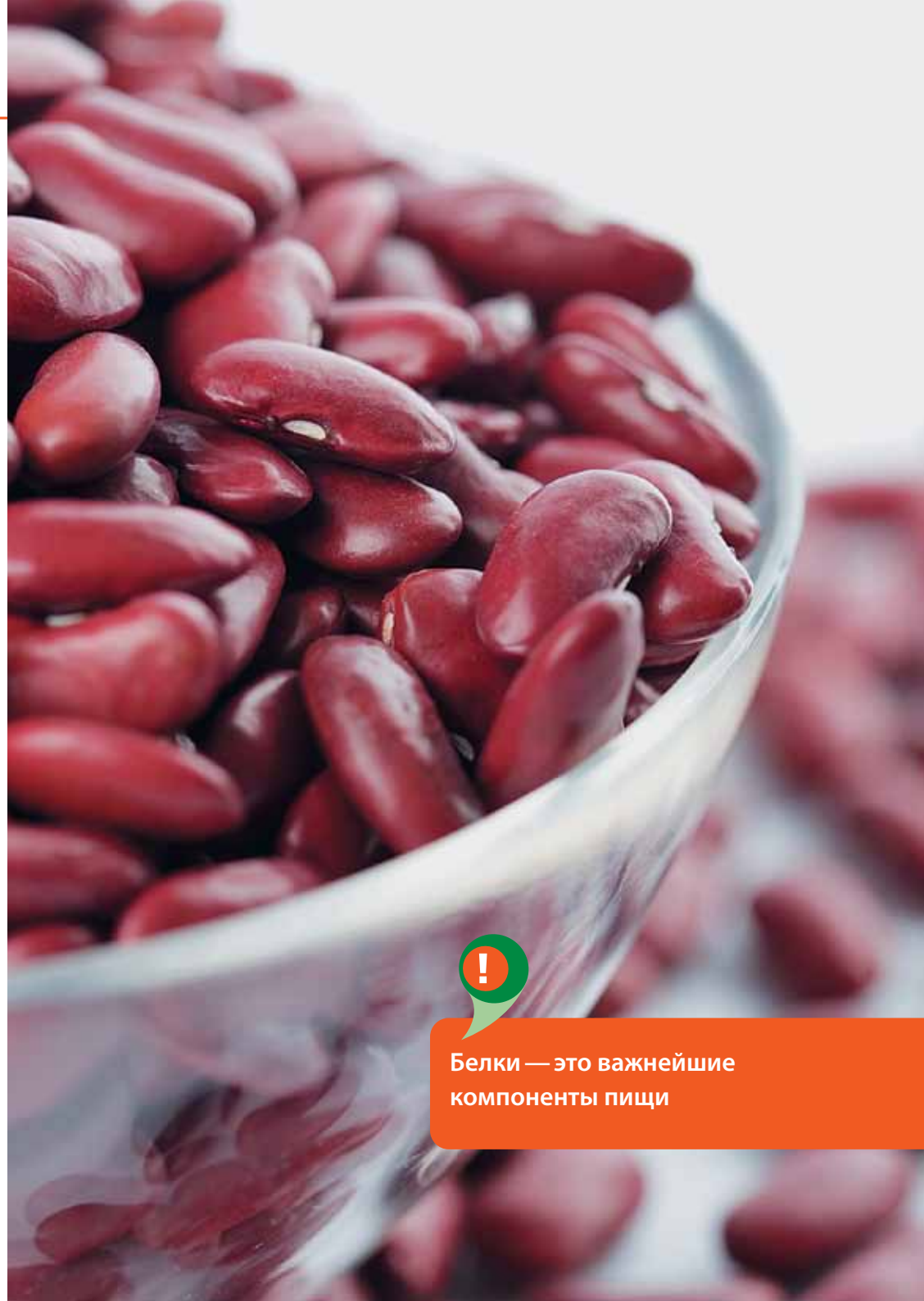
### **Жиры животного происхождения**

из-за их особого химического строения называют насыщенными, а растительного — ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

### Другое дело — **растительные жиры.**

В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трёх порций рыбы в неделю.

**БЕЛКИ** — это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Всё огромное множество белков — это, на самом



**Белки — это важнейшие  
компоненты пищи**



деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 — незаменимы для взрослого человека и 10 — для ребёнка, то есть, попросту, не синтезируются организмом. Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков.

Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты — главное, чтобы Ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты

в достаточном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

**УГЛЕВОДЫ.** Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров — глюкозы

и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны — содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

**КЛЕТЧАТКА.** В составе сложных углеводов выделяются такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

## ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запастись впрок на сколь-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов — это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп.

Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах, причём разные — в разных. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.



## СОСТАВЛЯЕМ СВОЁ МЕНЮ

### Переходим к планированию своего питания

Надеемся, что мы убедили Вас в необходимости присутствия

на Вашем столе разнообразных продуктов. Теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

### Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	РЕКОМЕНДАЦИИ
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательнее в каждый приём пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приёма пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 2–3 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога или сыра в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов
Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм
Алкоголь	Источник «пустых» калорий (в 1 грамме до 7 Ккал), не содержит полезных веществ	Ограничьте потребление алкоголя до 30–50 мл крепких напитков или 150 мл вина, или 330 мл пива в день. Помните, что алкогольные напитки не содержат незаменимых для организма человека веществ, а риск от потребления алкоголя значительно превосходит возможную пользу

## ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТА?

### зелёный

Ешь, не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый приём пищи.

### жёлтый

Ешь, но будь внимательным! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным, ведь продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует ограничивать.

### красный

Осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира. Стоит употреблять в очень ограниченных количествах и только в том случае, если нет проблем с избыточным весом.



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

### Индекс массы тела

Понять, выполняете ли Вы первый закон здорового питания, Вам поможет Ваш собственный вес. Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

ИМТ меньше **18,5** — дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах **от 18,5 до 25** — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ **от 25 до 30** — лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ **более 30** — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.

**Легкий тест**

Сформируйте пальцами кожную складку над грудиной. Если кожная складка превысит толщину пальца или 2 см, то это говорит об избытке веса, и вам нужно сократить количество и размер порций до

минимального значения. А если складка менее 1 см, то это сигнал о недостатке веса. Обратите особое внимание на группы продуктов, обозначенных жёлтым и красным цветом, а конкретно на содержание в них жира и сахара.

Группа продуктов	Вес или объём одной порции	Количество условных порций для		
		женщины с низкой физической активностью	мужчины с низкой физической активностью и женщины со средней физической активностью	мужчины со средней физической активностью
<b>Хлеб, зерновые</b>	1–2 кусочка хлеба 1/2 стакана готовой каши 1 чашка супа	4–6	6–8	8–10
<b>Овощи и фрукты</b>	1 овощ или фрукт среднего размера 1/2–1 стакан варёных или сырых овощей 1 чашка овощного супа 1/2 стакана фруктового сока	4–5	5–6	5–6
<b>Молочные продукты</b>	1 стакан молока, кефира, ряженки или йогурта жирностью 1,5%, 30 г сыра или творога жирностью 20% и менее	2–3	3	3–4
<b>Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца</b>	85–90 г мяса или рыбы в готовом виде 1/2 ножки курицы или куриной грудки 1 сосиска 1/2–1 стакан отварных бобовых 1 яйцо	2	2	2–3
<b>Жиры и масла</b>	1 стл. растительного масла или майонеза 2 стл. орехов или семечек	1–2	2	2–3
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>		<b>1–2 конфеты или 1 пирожное</b> Помните, что сахар содержится во многих молочных продуктах, фруктовых консервах, варенье, безалкогольных напитках		

**Достаточно ли Вы употребляете витаминов и минералов?****1**

Проверить, насколько выполняется в Вашем рационе второй закон науки о питании, значительно сложнее. Существуют специальные медицинские тесты, которые Вам может назначить врач, в случае возникновения проблем со здоровьем и подозрение на недостаток какого-либо микронутриента.

**2**

Однако если Вы соблюдаете рекомендации диетологов по составлению рациона и в нём присутствуют в достаточных количествах продукты всех групп, в том числе рыба, овощи, фрукты, молочные продукты, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. Для профилактики недостатка витаминов используйте в пищу витаминизированные продукты (*хлеб, молоко*).

**3**

Но всё же, витаминов и минеральных веществ может оказаться недостаточно, особенно в том случае, если физическая активность человека очень низкая, и для обеспечения организма энергией требуется не очень большой объём пищи. Но если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом, опишите ему свой рацион. Возможно, он посоветует Вам регулярное употребление витаминно-минеральных комплексов или отдельных препаратов.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



# ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

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

Мы получаем из пищи питательные вещества — белки, углеводы, жиры. Но в продуктах есть множество других биологически активных соединений, которые крайне необходимы нашему организму.

### ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

*К ним относятся, например, витамины. Открытые на рубеже XIX–XX веков, они получили своё название от латинского слова "vita", что значит «жизнь». И это чистая правда: витамины жизненно важны, они не синтезируются в нашем организме и должны поступать извне, с пищей. Когда «жизненных аминов» не хватает, мы заболеваем и даже можем умереть.*

### ДЕФИЦИТ

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами. Для авитаминоза по каждому витамину характерна своя, зачастую очень яркая клиника.

Так, при авитаминозе С развивается цинга, которая сопровождается



**Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами**

повышенной кровоточивостью дёсен и слизистых, выпадением зубов, кровоизлияниями в кожу.

При авитаминозе **В1** развивается полиневрит бери-бери. Симптомы болезни — боль по ходу нервов, слабость кистей и стоп, нарушения чувствительности кожи.

К счастью, авитаминозы встречаются всё реже и реже. Но набирает силу другая проблема. Если в пище есть



витамины, но их количество не дотягивает до суточной нормы, постепенно развивается состояние, которое медики называют **гиповитаминозом**.

Зачастую мы не отдаём себе отчёта, что сниженная работоспособность, частые простуды, реакция на погоду, подавленное настроение могут быть признаками нехватки витаминов. Да, действительно, гиповитаминозы могут длиться годами, не проявляя себя такими яркими симптомами, как авитаминозы. Но в итоге ущерб здоровью они наносят не меньший.

Недостаточно «витаминная» пища особенно опасна для развивающихся организмов детей и подростков. Следствием хронического гиповитаминоза может стать отставание от сверстников в физическом и умственном развитии.

Особенно негативно **недостаток витаминов** сказывается на формировании женского организма: это может стать причиной сбоев менструального цикла, проблем с зачатием и вынашиванием. Да и всё ещё высокая детская и материнская смертность связана, в том числе, и с дефицитом витаминов в пище беременной и кормящей матери. Особенно опасен в этом смысле **дефицит фолиевой кислоты**.

Недостаточное потребление витаминов вредит и взрослому, уже сформировавшемуся организму. Снижается

активность иммунной системы, человек чаще заболевает респираторными и желудочно-кишечными инфекциями. Да и на физической выносливости гиповитаминоз сказывается не лучшим образом. В сочетании с малоподвижным образом жизни — это существенный фактор риска развития огромного спектра заболеваний.

Поэтому «заеда» в уголке рта или появившаяся **ломкость ногтей** — предвестники куда более серьёзных проблем. И на эти сигналы организма нужно обязательно обращать внимание.

Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач. Современные клинико-диагностические лаборатории могут «подсчитывать», сколько тех или иных веществ содержится в крови человека.

### ИЗБЫТОК

Впрочем, **чрезмерное увлечение витаминами** так же опасно, как и их игнорирование. Так, если пытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3–4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови. Как показывают исследования, витамин С имеет смысл принимать только в случае



Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач



заболевания и не более 1 г в сутки; как профилактическое средство большие дозы аскорбинки не оправдали возложенных на неё надежд.

Большие дозы витаминов А и Е, которые иногда принимаются с целью «омоложения», могут привести к обратному эффекту — увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и др.

Так что в любом случае по поводу приёма витаминов лучше посоветоваться с врачом.

## КАКИЕ БЫВАЮТ ВИТАМИНЫ

Всего витаминов 13. Все они делятся на две большие группы — водорастворимые и жирорастворимые.

## ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

Витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> (РР), В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин. Их основная особенность — не накапливаются в организме совсем либо их запасов хватает на очень непродолжительное время. Поэтому передозировка возможна лишь для некоторых из водорастворимых витаминов.

### Витамин С. Аскорбиновая кислота

Пожалуй, самый известный из всех витаминов. Участвует чуть ли не во всех биохимических процессах организма.

#### Обеспечивает:

- нормальное развитие соединительной ткани;
- заживление ран;
- устойчивость к стрессу;
- нормальный иммунный статус;
- поддерживает процессы кроветворения.

*Суточная потребность:* от 30 мг (дети до 3 лет) до 120 мг (кормление грудью).

*Безопасная доза:* не более 1 г (1000 мг) в сутки. Больше количество вызывает расстройство кишечника и плохо влияет на почки.

*Содержится* в овощах и фруктах, больше всего — в болгарском перце, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

### Витамин В<sub>1</sub>. Тиамин

#### Обеспечивает:

- проведение нервных импульсов.
- Суточная потребность* 1,5 мг.  
*Безопасная доза:* не токсичен.  
*Содержится* в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

### Витамин В<sub>2</sub>. Рибофлавин

#### Обеспечивает:

- окисление жиров;
  - защиту глаз от ультрафиолета.
- Суточная потребность:* 1,8 мг.  
*Безопасная доза:* не токсичен.  
*Содержится* в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге, печени и почках, гречке.

### Витамин В<sub>3</sub>. Ниацин

По старой классификации назывался витамином РР (в переводе с английского — «предупреждающий пеллагру»).

#### Обеспечивает:

- «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов.
- Суточная потребность:* 20 мг.  
*Безопасная доза:* не более 60 мг в сутки.

*Содержится* в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

### Витамин В<sub>6</sub>. Пиридоксин

#### Обеспечивает:

- усвоение белка;
- производство гемоглобина и эритроцитов;
- равномерное снабжение клеток глюкозой.

*Суточная потребность:* 2,0 мг.

*Безопасная доза:* не более 25 мг в сутки.  
*Содержится* в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

### Витамин В<sub>12</sub>. Кобаламин

#### Обеспечивает:

- нормальный процесс кроветворения;
- работу желудочно-кишечного тракта;
- клеточные процессы в нервной системе.

*Суточная потребность:* 3 мкг.

*Безопасная доза:* не токсичен.

*Содержится* в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.



### Фолиевая кислота

Чрезвычайно важна при беременности — обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода.

**Обеспечивает:**

- синтез нуклеиновых кислот (прежде всего ДНК);
  - внутреннюю защиту от атеросклероза.
- Суточная потребность:* 400 мг. Для беременных — 600 мг, для кормящих — 500 мг.
- Безопасная доза:* не более 1 г (1000 мг) в сутки.
- Содержится* в зелёных листовых овощах, в бобовых, в хлебе из муки грубого помола, печени.

### Пантотеновая кислота

**Обеспечивает:**

- обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов.
- Суточная потребность:* 5 мг.
- Безопасная доза:* не токсична.
- Содержится* в горохе, фундуке, зелёных листовых овощах, гречневой и овсяной крупе, цветной капусте, печени, почках и сердце, курином мясе, яичном желтке, молоке.

### Биотин

Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот и некоторых аминокислот.

*Суточная потребность:* 50 мкг.

*Безопасная доза:* не токсичен.

*Содержится* в дрожжах, помидорах, шпинате, сое, яичном желтке, грибах, печени.

## ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамины А, D, Е и К. Их основная особенность — способны накапливаться в тканях организма, в основном, в печени. Это обеспечивает так называемый кумулятивный эффект — со временем может накопиться токсичная для человека доза с достаточно тяжёлыми последствиями.

### Витамин А. Ретинол

**Обеспечивает:**

- процессы роста и размножения;
  - функционирование кожного эпителия и костной ткани;
  - поддержание иммунологического статуса;
  - восприятие света сетчаткой глаза.
- Суточная потребность:* 900 мкг.
- Безопасная доза:* не более 3000 мкг в сутки.
- Содержится* в виде ретинола в животной пище (*рыбий жир, печень, особенно говяжья, икра, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток*) и в виде провитамина каротина в растительной (*зелёные и жёлтые овощи, морковь, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня*).

### Витамин D. Кальциферол

Чрезвычайно важен для новорождённого ребёнка, без этого витамина невозможно нормальное формирование скелета. Кальциферол может образовываться в коже под действием солнечного света.

**Обеспечивает:**

- обмен кальция и фосфора в организме;
  - прочность костной ткани.
- Суточная потребность:* 10 мкг (400 МЕ).
- Безопасная доза:* не более 50 мкг (2000 МЕ) в сутки.
- Содержится* в печени рыбы. В меньшей степени — в яйцах птиц. Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

### Витамин Е. Токоферол

Один из основных антиоксидантов нашего организма, инактивирующий свободные радикалы и предотвращающий разрушение клеток.

*Суточная потребность:* 15 мг.

*Безопасная доза:* не более 300 мг.

*Содержится* в растительных маслах: подсолнечном, хлопковом, кукурузном, миндале, арахисе, зелёных листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.



### Витамин К

**Обеспечивает:**

- синтез в печени некоторых факторов свертывания крови, участвует в формировании костной ткани.
- Суточная потребность:* 120 мкг.
- Безопасная доза:* неизвестна.
- Содержится* в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы, помидорах, печени.



## ПРАВИЛА ВИТАМИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.** Основной путь получения всех необходимых витаминов — питание. Но даже сбалансированный и полноценный рацион, в котором есть и мясные, и рыбные, и молочные продукты, и овощи, и фрукты, не может полностью покрыть потребность организма в «аминах жизни». При выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, которые обогащены витаминами (*хлеб, молоко*).
- 2.** Дважды в год — ранней весной и поздней осенью — проводите витаминпрофилактику, в течение 1–2 месяцев пропейте витаминный комплекс. Современные витаминные препараты идентичны натуральным и не отличаются по своей физиологической активности от витаминов из пищи. А многие из них получают с помощью биотехнологий, так что называть витаминные комплексы «химией» некорректно. Следите, чтобы суточная доза таблетированных витаминов обеспечивала 50–100% потребностей организма. Информацию об этом можно прочесть на этикетке препарата.
- 3.** Есть категории людей, которые нуждаются в большем количестве витаминов. В первую очередь, это беременные и кормящие женщины, спортсмены и занимающиеся физическим трудом. Дополнительное поступление витаминов необходимо и для тех, кто ограничивает калорийность своего рациона. К этой же группе относятся люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, зависящие от алкоголя и строгие вегетарианцы, не употребляющие никакой животной пищи (*веганы*). Им требуется не 1–2 курса витаминизации в год, а 3–4.
- 4.** Если Вы начали принимать поливитаминный комплекс, особенно новый, Вам ещё не знакомый, следите за реакцией организма в течение нескольких дней. Может развиваться пищевая непереносимость или аллергическая реакция на ароматизаторы, красители и прочие «балластные» вещества, добавляемые в таблетки или драже.
- 5.** Если Вы уже принимаете какое-либо лекарство и решили начать приём витаминов, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. В некоторых случаях такая комбинация может оказаться нежелательной. А в некоторых, наоборот, в дополнение к основному лечению лучше добавлять те или иные витамины.
- 6.** Если Вы подозреваете, что принимаемый Вами витаминный препарат негативно повлиял на Ваше здоровье, появились непонятные симптомы, прекратите его приём и обратитесь к врачу.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



# ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

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

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

*Какие же это законы? В чём их суть?*

### **ЗАКОН №1 — энергетическая сбалансированность**

*Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.*

Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний.

#### **НЕДОСТАТОЧНОЕ получение с пищей энергии**

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти.



**Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма**

#### **ИЗБЫТОЧНОЕ потребление энергии**

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счёте также может привести к ранней смерти.



Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, и наконец, размер одежды будет

также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Представленные ниже таблицы также помогут Вам добиться сбалансированности Вашего пищевого рациона.

### Таблица 1. Средние энергозатраты при различных типах деятельности

(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение белья, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600



При беге трусцой человек затрачивает в среднем около 360 ккал/час



Таблица 2. Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Молоко 3%, кефир	59
Сметана 30%	294
Сливки 20%	206
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сырки творожные	315–340
Творог нежирный	86
Брынза	260
Плавленые сыры	270–340
Сыр твёрдый	350–400
Мороженое	226
Масло сливочное	748
Маргарины	744
Масло растительное	898
Майонез	627
Овощи	10–40
Картофель	83
Фрукты	40–50
Компоты, фруктовые соки	50–100
Готовая рыба (сиг, навага, треска, щука, «ледяная»)	70–106

Таблица 2. /окончание Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Говядина готовая	267
Свинина готовая	560
Куры готовые	160
Хлеб ржаной	190
Хлеб пшеничный	203
Булки, сдоба	250–300
Сахар	374
Карамель	350–400
Шоколад	540
Мармелад, пастила, зефир	290–310
Халва	510
Пирожное	350–750
Варенье, джемы	240–280
Колбаса варёная, сосиски	260
Колбаса полукопчёная	370–450
Колбаса сырокопчёная	500
Яйца куриные (2 шт.)	157
Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220–280
Консервы рыбные в томате	130–180



## Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

### ЗАКОН №2 — полноценность по содержанию пищевых веществ

*Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.*

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе, белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалан-

сированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

Белки являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка — 4 ккал/г.

**Животные белки.** Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

**Растительные белки.** Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок — в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (*калий, железо, магний*) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (9 ккал на 1 г), но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (A, D, E, K), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела, (но не более) пополам животные и растительные.

**Растительные жиры.** Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (30 г).

**Животные жиры.** Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким

содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г.

**Сложные углеводы.** Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

**Простые углеводы.** Простых углеводов (*сахар, а также сладости и напитки на его основе*) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.



**В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%**



## Закон №3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня

### ЗАКОН № 3 — регулярность

*Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.*

Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии Вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все

полезные вещества — часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

#### *Вот почему питание должно быть:*

- **дробным** — питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов пищевых и биологически активных веществ. Все поступающее в организм вещества медленно используются по назначению. Ведь все мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

## Советы по соблюдению законов питания

*Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.*

1

Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.

2

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен. Картофель — «второй хлеб» — отваривайте в коже.

3

Помните, что молочные продукты — это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

4

Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.

5

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.