

## Принципы здорового питания

Первый принцип здорового питания – сбалансированный рацион. Основное правило построения рациона – соблюдение его **разнообразия**.

Человек нуждается в большом количестве пищевых веществ. Выделяют основные пищевые вещества, или макронутриенты (от греч. *makros* - большой), и микронутриенты (от греч. *mikros* - малый).

*Макронутриенты* — белки, жиры и углеводы

*Микронутриенты* — витамины и минеральные вещества

И те и другие можно получить только из еды. От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье организма в целом. Именно разнообразие ежедневного меню обеспечивает поступление жизненно важных микро- и макронутриентов в организм.

Составляя рацион, необходимо обращать внимание на его **калорийность**. Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.



Чтобы понимать, сколько же калорий вам необходимо в сутки, нужно учитывать степень физических нагрузок, величину основного обмена веществ и свой индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост, м} \times \text{рост, м}}$$

Международная классификация значений ИМТ для взрослых людей

Классификация	Интервал значений ИМТ, кг/м <sup>2</sup>
Недостаточная масса тела (истощение)	< 18,5
Незначительный дефицит массы тела	17,0-18,49
Умеренный дефицит массы тела	16,0-16,99
Резко выраженный дефицит массы тела	< 16,0
Нормальная масса тела	18,5-25,0
Избыточная масса тела	25,0
Предожирение	25,0-29,99
Ожирение 1-й степени	30,0-34,99
Ожирение 2-й степени	35,0-39,99
Ожирение 3-й степени	> 40,0

Второй принцип здорового питания – соблюдение индивидуального, подходящего вам, режима питания, который необходим в силу следующих причин:

- органы и системы функционируют соответственно индивидуальным биологическим ритмам;
- беспорядочное питание усложняет работу пищеварительной системы, подчиненной условным рефлексам.
- удобнее планировать приемы пищи и сложнее переесть;

**ВАЖНО!**

Режим питания должен быть удобен для конкретного человека и содержать не менее трех основных приемов пищи с интервалами не более 4 часов.

Третий принцип – сохранение водного баланса в организме.

Вода – важнейший компонент человеческого организма и необходима для клеточного гомеостаза и жизни, составляет приблизительно 60% массы тела человека (в диапазоне от 45% до 75%), нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных веществ в организме и помогает удалять отходы.

Необходимая **суточная норма воды** (л) для одного человека зависит от таких параметров как пол, возраст, среда, двигательная активность и т.д. Тем не менее ученые не оставляют попыток определить некое среднее значение. Например, по данным Института медицины США мужчинам и женщинам в возрасте от 19 до 30 лет достаточно выпивать 3,7 л и 2,7 л в день соответственно.

Для воды **не установлен верхний допустимый уровень** потребления, поскольку здоровый человек способен выделять лишнюю воду и тем самым поддерживать водный баланс. Это значит, что можно пить столько сколько хочется, с одним условием: **нельзя сразу много** – это вредно для почек, которые справляются примерно с 0,7-1 л жидкости в час.

Полезно знать, что **организм усваивает всю воду**, включая ту, которая поступает из продуктов питания (по данным Института медицины США 19% от общего количества потребляемой человеком воды) и других напитков, таких как чай, кофе, соки и т.п.

Четвертый принцип здорового питания – внимание к обязательным ограничениям рациона.

• **Соль**

Основной компонент соли – натрий – имеет свойство удерживать воду: одну его молекулу окружает сразу 400 молекул воды. А когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается. Поэтому избыточное потребление соли является риском в развитии целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследования, проведенные по всему миру, показали, что снижение потребления соли сократило бы время инсультов на 24%, а заболеваемость ишемической болезнью сердца на 18%.

**ВАЖНО!**

Блюда из ресторанов быстрого питания и других ресторанов, готовые к употреблению блюда и легкие закуски (снеки) содержат большое количество соли.

**ВАЖНО!** Рекомендуемое суточное потребление соли, г

Дети до 3 лет	Дети до 11 лет	Подростки	Взрослые
Не более 2	Не более 6	Не более 7	4-5

Соль не должна добавляться в пищу детей в возрасте 0–9 месяцев.

• **Сахар**

Потребление большого количества продуктов и напитков с добавлением сахара (сиропы, соки и смузи, сладости, выпечка, безалкогольные газированные напитки, соусы и др.) связано с повышенным риском развития ожирения и диабета 2 типа, а также возникновения кариеса, особенно у детей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает снижать потребление свободных сахаров до 5% от суточной калорийности рациона, но рекомендаций для здоровых людей полностью исключить сахар из питания нет. **ВАЖНО!** Рекомендуемое суточное потребление сахара, г

Дети до 3 лет	Дети до 11 лет	Подростки	Взрослые
37	40-47	45	24

- **Трансжиры**

Трансжиры — ненасыщенные жирные кислоты природного или промышленного происхождения.

Природные – образуются в процессе жизни жвачных животных (коров и овец).	Промышленно производимые – продукт технологического процесса, в ходе которого к молекулам растительных масел добавляются атомы водорода, в результате чего они переходят из жидкой в твердую форму с образованием «частично гидрогенизированного» масла.
--	--

Неумеренное потребление трансжиров ведет к подъему уровня холестерина в крови, что может иметь результатом сужение просвета артерии, а затем развитие инсульта или инфаркта. Другими словами, избыток таких жиров повышает риск смерти от любых причин на 34%, смерти от ишемической болезни сердца — на 28% и развития ишемической болезни сердца — на 21%.

Группы международных экспертов и органы общественного здравоохранения рекомендуют ограничить потребление трансжиров (промышленного производства и природных) до уровня  $\leq$  менее 1% от общего энергопотребления, что соответствует менее чем 2,2 г в день при рационе, составляющем 2 000 калорий.