

Школа здорового образа жизни

Занятие №2

Здоровое питание

Ваше здоровье — в ваших руках!

Карпова Валентина Владимировна

заведующий отделом

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Что такое – здоровое питание?

– ежедневный рацион человека, который полностью обеспечивает его физиологические потребности в энергии, пищевых и биологически активных веществах

Важные принципы здорового питания – это оптимальные показатели качества, создающие условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний:

- Энергетическое равновесие - энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма
- Сбалансированность - соблюдение оптимальных пропорций между нутриентами
- Разнообразие – ключ к здоровью
- Режим питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы

Рацион здорового питания формируется из:

- Продуктов на основе зерна, в т ч цельного
- Разнообразных фруктов и овощей
- Молочных продуктов низкой жирности
- Нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц, орехов
- Источников белка, углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В, С, А, Д, фолиевой кислоты, каротиноидов, кальция, железа

Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты

Физиологические потребности организма

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям, которые организм использует для получения энергии, построения и обновления своих органов и тканей

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды, но при этом существуют научные рекомендации по основным принципам питания, представляющие собой групповую усредненную количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества

Подбор рациона - одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — полноценное грудное вскармливание в детстве оказывает благотворное воздействие на здоровье в течение всей жизни, способствует снижению развития риска ожирения и хронических неинфекционных заболеваний

Энергетическая ценность

Калории - единица измерения энергии, которая поступает в организм с пищей

в 1г углеводов –	4 ккал
в 1г белков -	4 ккал
в 1г жиров -	9 ккал
в 1 грамме алкоголя –	7 ккал

Потребность в калориях

Завтрак 20-25%	450 ккал
Второй завтрак 10-15%	150 ккал
Обед 30-35%	630 ккал
Полдник 10-15%	150 ккал
Ужин 15-20%	270 ккал
Итого 1650 ккал	

Энергия, которую человек получает из пищи, должна быть равна его энергозатратам, которые зависят от пола (у женщин ниже на 10 – 15%), возраста (после 30 лет с каждым десятилетием они снижаются на 5-10%), физической активности, рода деятельности. Для расходования энергии, то есть калорий, нужна достаточная физическая нагрузка

Согласно рекомендациям Минздрава РФ, в среднем мужчинам требуется от 2150 до 3800 ккал/сутки, женщинам — от 1700 до 3000 ккал/сутки.

Источниками энергии и строительного материала для организма являются три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека:

- Избыток потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела
- Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела

Особенности питания по возрастам

Дети и подростки до 18 лет включительно:

- до 1 - 2 лет - грудное вскармливание
- 1–3 года формируется культура питания
- 4–6 лет формируются пищевые привычки
- 7–12 лет в период активного роста и повышенной умственной нагрузки важны белки, железо, витамины группы В, омега-3
- 12–18 лет гормональные изменения и скачки роста повышают потребность в белке, кальции, железе

Взрослые (19–60 лет):

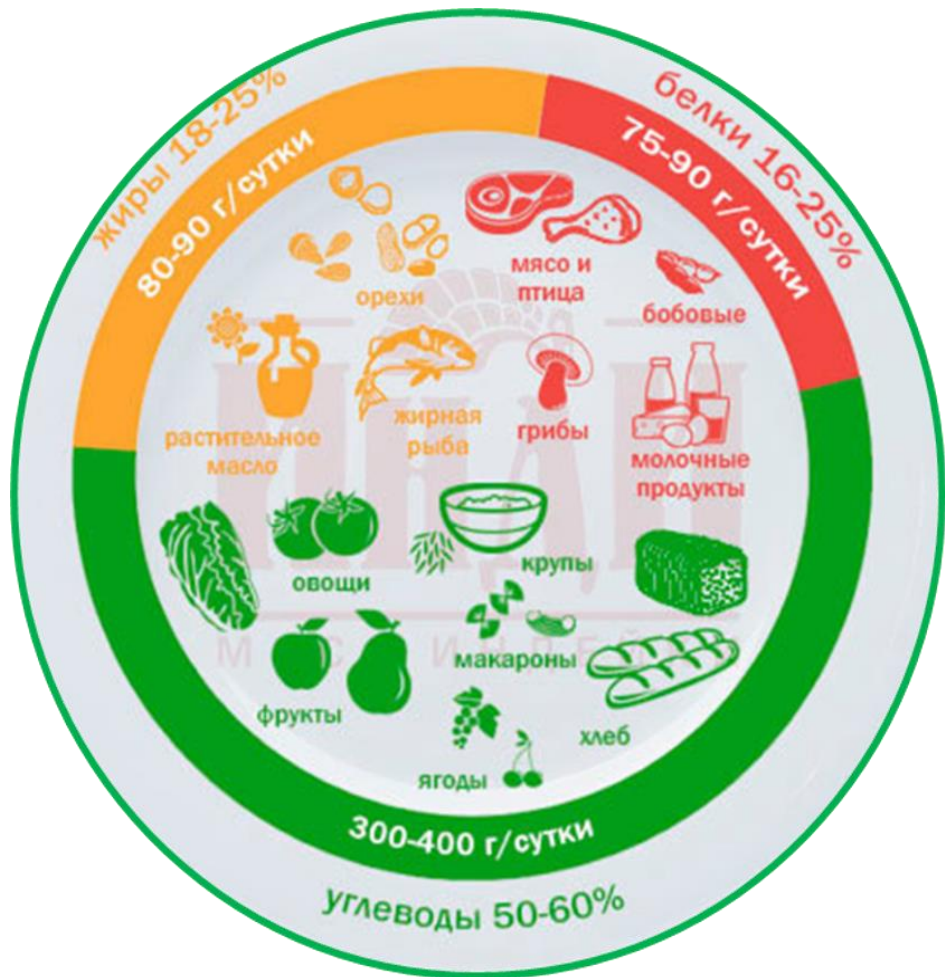
- Основная задача — поддерживать баланс, избегать хронических заболеваний
- Соотношение БЖУ: примерно 1:1:4. Ориентир на тарелку здорового питания
- Акцент: разнообразие, контроль порций, ограничение добавленного сахара, соли, трансжиров

Пожилые люди (60+):

замедляются обменные процессы, снижается физическая активность, потребность в калориях падает. При этом потребность в некоторых микронутриентах (витамины-антиоксиданты, кальций, витамин D) может оставаться высокой или даже расти

- Калорийность: снижается (для женщин старше 60 лет — около 1900–2000 ккал, для мужчин — 2000–3000 ккал)
- Белок: около 1,0–1,2 г на кг нормальной массы тела. Важно сохранять мышечную массу. Из животных белков предпочтительны рыба и молочные продукты
- Жиры: не более 30% от суточной калорийности. Важно увеличить долю растительных масел (оливковое, льняное, подсолнечное)
- Углеводы: ограничить простые сахара и сладости. Предпочтительны сложные углеводы (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты), пищевые волокна 25–30 г в сутки
- Витамины и минералы: особое внимание витаминам-антиоксидантам (С, Е, А), а также В12, фолатам — они помогают снижать риск атеросклероза
- Режим: 4–5 приёмов пищи небольшими порциями, интервалы не должны превышать 4 часов.

Тарелка здорового питания



Важно учитывать:

- Дробность - эффективнее есть 4 - 5 раз в день небольшими порциями, чтобы снизить нагрузку на пищеварительный тракт
- Интервалы между приемами пищи 3,5 – 4 часа
- Разнообразие позволяет получить весь набор витаминов и минералов
- Отдавайте предпочтение варке, приготовлению на пару, запеканию или тушению. Так в еде сохраняется больше полезных веществ и она легче усваивается
- Питьевой режим - около 1,5–2 литров жидкости в день с учетом всех блюд
- Время приёма. Старайтесь есть примерно в одно и то же время, чтобы настроить пищеварение
- Правильное распределение количества пищи по ее приемам

Правильно наполненная тарелка избавляет от необходимости подсчета калорий и взвешивания

Режим питания – это:

осознанный график, который помогает организму обеспечить эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, культуру питания



Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка

Вечерний прием пищи рекомендован за 2–3 часа до сна, а перед сном будет полезен стакан кефира или яблоко

Вечернее голодание с отказом от любых продуктов после пяти, шести часов вечера провоцирует срыв с бесконтрольным опустошением холодильника

Соблюдение правил и режима питания обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарнозависимых заболеваний

Рекомендации по приёмам пищи

ЗАВТРАК должен быть сытным, но лёгким. Подойдут каши (гречневая, овсяная), творог, яйцо, цельнозерновой хлеб, фрукты. Можно добавить источник полезных жиров - ложка растительного масла

ОБЕД старайтесь сделать самым объёмным и сытным приёмом пищи. В основе — белок (мясо, рыба, бобовые), сложные углеводы (крупы, хлеб) и много овощей, в том числе в виде салата с заправкой на основе растительного масла

УЖИН обычно более лёгкий. Подойдёт белковое блюдо с овощами (например, запечённая рыба с тушёными кабачками), творог или йогурт. Главное — не принимать пищу позднее, чем за 2 часа до сна.

ПЕРКУСЫ. Если между основными приёмами пищи возникает голод, можно выбрать что-то лёгкое: фрукт, йогурт, горсть орехов, творог, бутерброд с нежирным сыром.



После еды — движение. Не ложитесь сразу, немного походите - это помогает пищеварению

Качество белка

Определяется наличием в нем полного набора незаменимых и заменимых аминокислот в определенном соотношении

Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот являются продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты). Эти белки усваиваются организмом на 93 - 96%

Рекомендуемая доля белков животного происхождения в суточном рационе для взрослых - 50% от общего количества белков. Для детей - 60%

В белках растительного происхождения (злаковые, овощи, фрукты, грибы) имеется дефицит незаменимых аминокислот.

Белок из продуктов растительного происхождения усваивается на 62 - 80%, но несколько снижено усвоение из бобовых и лишь 20 - 40% белка усваивается из высших грибов: дрожжи, шляпочные грибы

Физиологическая потребность в белке для взрослых

- 65 до 117 г/сутки для мужчин и
- 58 до 87 г/сутки для женщин

Физиологические потребности в белке детей

- до 1 года - 2,2 - 2,9 г/кг массы тела
- детей старше 1 года от 36 до 87 г/сутки

Насыщенные

- это любые животные жиры, мясо и молочные продукты, кокосовое и пальмовое масло

Отрицательные моменты:

- повышают уровень холестерина в крови
- подвергаются бета-окислению - деградации жирных кислот
- могут иметь твердую консистенцию и высокую температуру плавления (бараний, говяжий, свиной жир, кокосовое и пальмовое масло)

Положительные:

- участвуют в терморегуляции организма, влияют на работу внутренних органов

Жиры

Ненасыщенные

Жиры, поступившие с пищей, способствуют расщеплению собственных жиров в организме

Высокое потребление насыщенных жирных кислот является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний

Физиологическая потребность в жирах:

от 72 до 127 г/сутки для мужчин
от 57 до 100 г/сутки для женщин,
но не более 30% от калорийности
суточного рациона

Полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая) обеспечивают нормальное развитие и адаптацию организма к неблагоприятным факторам окружающей среды

Это жирные кислоты омега-6 (растительные масла и орехи) и омега-3 (льняное, соевое масла, жирные сорта рыб и некоторые морепродукты)

Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в жире рыб и морских млекопитающих, в оливковом, кунжутном, рапсовом маслах

В организме синтезируются из насыщенных жирных кислот и частично из углеводов

Углеводы

Простые - моно- и дисахариды (высокий ГИ)

— глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза, мальтоза (мед, сахар, конфеты, белый рис и белый хлеб) не содержат клетчатки, быстро расщепляются и всасываются в полости рта, а уже через 5-10 минут обнаруживаются в кровотоке.

В результате резкий скачок инсулина, быстро наступает голод. инсулин не справляется с избытком глюкозы.

это может привести к ожирению, к развитию диабета 2 типа

Главной характеристикой, определяющей пользу сложных углеводов, является гликемический индекс

В условиях недостатка углеводов организм вынужден использовать белок или жир для получения энергии

Физиологическая потребность в углеводах
от 301 до 551 г/сутки для мужчин
от 238 до 435 г/сутки для женщин

Сложные - олиго- и полисахариды (низкий ГИ)

При длительном всасывании сложных углеводов медленно повышается уровень сахара, что не провоцирует скачки глюкозы в крови

Клетчатка устойчива к перевариванию и адсорбции в тонком кишечнике человека, окончательно ферментируется в толстом кишечнике

Оказывают влияние на метаболизм холестерина и липидов, уровень глюкозы и инсулина, связывает и выводит тяжелые металлы и токсины

Как обогатить рацион пищевыми волокнами?

Пищевые волокна или клетчатка - это разновидность низкокалорийных пищевых волокон, без которых невозможно здоровое пищеварение

Чем больше продукт содержит клетчатки, тем он сытнее

- **Употреблять в пищу больше сырых овощей и фруктов, но и про замороженные не забывать**
- **Готовить натуральные соки с мякотью**
- **К любой каше добавлять свежие или сушеные фрукты и ягоды, немного отрубей или сухой клетчатки**
- **Отдавать предпочтение цельнозерновым кашам с богатым содержанием полезных веществ**

Суточная норма потребления пищевых волокон 25–30 грамм

Потребление большого количества клетчатки снижает риск развития ИБС, онкологических и ЖКТ-заболеваний

Макро- и микронутриенты

МАКРОНУТРИЕНТЫ - основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы

МИКРОНУТРИЕНТЫ – витамины и минеральные вещества, которые не являются источниками энергии, но активно участвуют в усвоении, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма, в ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов. Абсолютно необходимы для жизни.

Микронутриенты:

- Не синтезируются в организме
- Поступают с пищей
- Каждый витамин выполняет свою функцию
- Один витамин не может заменить другой
- Все 13 витаминов должны поступать в организм ежедневно в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность
- Дефицит одного микронутриента может нарушать баланс и функцию других

Полезные советы для здорового питания!

- Сочетайте сложные углеводы (макароны, цельнозерновые каши) с овощами
- Не употребляйте сладкое вместе с жирной пищей
- К овощам и зерновым блюдам добавляйте минимальное количество жира
- Употребляйте каши из цельного зерна и хлеб из цельной муки с отрубями
- Употребляйте фрукты и овощи вместе с кожурой, предварительно вымыв
- Варите макароны до полуготовности
- Заваривайте каши кипятком
- Откажитесь от продуктов быстрого питания, чтобы не соблазнять вкусовые рецепторы: все они проходят многократную обработку, состоят из консервантов - сахара, соли, глутамата и приправ, которые не имеют отношения к здоровой пище. Хрустящие завтраки – это тоже фаст-фуд

САХАР – ежедневное употребление не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.

Старайтесь не использовать добавленный сахар в своем рационе, откажитесь от сладких напитков, сведите к минимуму употребление кондитерских изделий, заменяйте сладости на фрукты и сухофрукты. От заменителей сахара следует отказаться

СОЛЬ – ежедневное употребление не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

Солите пищу в конце приготовления, вместо соли используйте бессолевые приправы, травы и специи, уберите соль из зоны видимости

Не исключайте полностью сахар и соль из рациона - все дело в количестве

Рекомендации по здоровому питанию

- Соблюдайте правильный режим питания. При беспорядочном питании и питании всухомятку возрастает риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний
- Всегда завтракайте. Завтрак по принципу тарелки – основной прием пищи, его нельзя пропускать. Это простой способ получить энергию на весь день и обезопасить себя от накопления чувства голода
- Питайтесь осознанно по принципу: не голоден – не ешь, а не «за компанию». Есть нужно столько, чтобы не испытывать чувство голода, но и переедание не допускается, так как ведет к ожирению
- Разнообразные овощи и фрукты предпочтительны в свежем виде и сезонные. Можно больше – меньше нельзя! Эта здоровая еда обеспечит организм витаминами, минеральными веществами, клетчаткой
- Порезанные кусочками огурцы, морковь, тыква, яблоки или груши удобно брать для перекуса на рабочем месте
- Наибольшую пользу здоровью принесут сезонные фрукты или овощи: в них содержится больше витаминов и меньше нитратов
- Пейте достаточно чистой воды - около 30 мл/кг в сутки
- Не запивайте еду водой - это снижает концентрацию желудочного сока и замедляет пищеварение. Выпить стакан воды лучше за 30 минут до или через 30 минут после приема пищи
- Не совмещайте прием пищи с просмотром телевизора или соцсетей

Рекомендации по здоровому питанию

Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания. Будьте физически активны – рекомендовано не менее 30 минут в день физической активности. Соблюдайте режим сна и отдыха

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

$$\text{индекс массы тела (ИМТ)} = \text{вес тела (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Нормальным считается ИМТ 18,5–25

Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы тела

При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение

- Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития инсулиннезависимого диабета, атеросклероза, гипертонии, остеопороза, болезни желчевыводящих путей, некоторых форм рака
- Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей, либо увеличив физическую нагрузку
- Следите за основными параметрами: взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак до завтрака



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

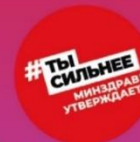


Зарегистрируйтесь на сайте
TAKZDOROVO.RU и получите доступ ко
всем сервисам сайта



TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

