**Рациональное питание**

Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни. Неправильное питание может стать причиной ожирения, атеросклероза, сахарного диабета, повышает риск развития онкологических заболеваний. Здоровое питание необходимо каждому человеку, который хочет сохранить здоровье на долгие годы. Никто не может заставить Вас правильно питаться и контролировать это. Только Вы сами принимаете решение и начинаете трудиться.

За многие годы были сформулированы три основных правила рационального питания: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, быстрый темп жизни современного человека на всех стадиях жизни отбрасывает все эти правила.

**Своевременность**

Основное правило – это регулярное питание, оно должно быть дробным – 4-5 раз в день через каждые 3-4 часа. Только во время ночного отдыха он удлиняется до 10 часов. Приём пищи небольшими порциями, в одно и то же время позволяет избежать резких перепадов уровня глюкозы в крови. Общее количество пищи оказывается меньше, чем при питании 2-3 раза в сутки, поскольку при таком режиме нет острого чувства голода. Дробное питание помогает поддерживать вес в пределах нормы.

**Умеренность**

Распределение пищи по калорийности в течение дня следующим образом: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %. Можно ввести второй завтрак 5-10 % суточного рациона, при этом уменьшив калорийность завтрака и обеда.

Энергозатраты организма зависят от: пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки. Изменение этого соответствия приводит к развитию различных нарушений в организме.

**Разнообразие**

Следует помнить: из общего количества калорий дневного рациона около 50% должны составлять углеводы, белки – 20 %, жиры – 30 %. Из этого соотношения рассчитывается количественное содержание белков, жиров и углеводов в пище.

Белки

Белки обеспечивают нормальное протекание обменных процессов в организме. Употребление их просто жизненно необходимо. Белки содержатся в мясе, рыбе, сыре, твороге, яйцах, а также в растительных продуктах – горох, соя, фасоль, бобы, орехи. Оптимально употребление половины белков животного происхождения и не менее 50 % растительного происхождения. Потребность взрослого человека в белках составляет 80-90 г в сутки. Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса. Так для человека весом 70 кг суточная норма потребления белков составляет 70 г.

Углеводы

Обратите внимание на то, что существуют простые и сложные углеводы. Основу питания должны составлять сложные углеводы. Это различные каши, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, овощи, фрукты и ягоды, жидкие молочные продукты (молоко, кефир). Эти продукты надолго утоляют чувство голода. В идеале, каждый прием пищи должен включать в себя один из компонентов этой группы пищевых продуктов. Постарайтесь ограничить в рационе питания простые углеводы – сахар, конфеты, варенья, джемы, пирожные, торты и т.д.

К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно. Действие клетчатки: повышает чувство насыщения; способствует выведению из организма холестерина и токсинов; нормализует кишечную микрофлору.

Жиры

Оптимальный объем потребления жира – 30 % калорийности. Благоприятным считается потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса. Учитывая, что половина суточной потребности в животных жирах содержится в продуктах животного происхождения, в качестве «чистого» жира рационально использовать растительные масла (оливковое, подсолнечное, рапсовое, соевое) – 30 – 40 г.

Ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Для этого необходимо употребление продуктов из пяти основных групп:

- зерновые продукты (300 грамм в сутки)

- овощи и фрукты – (500 грамм в сутки)

- молоко и молочные продукты (до 400 мл в сутки)

-мясо, рыба, яйца – (180 грамм в сутки)

- продукты, содержащие сахар и жиры (растительное масло – до 2 столовых ложек, сахар – 30-40 грамм в сутки)

Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали в меню ежедневно.

Рекомендуемые продукты

*Крупы* – самая полезная составляющая рациона, так как крупы понижают уровень холестерина в крови, богаты растительными белками и витаминами группы В. Самыми полезными считаются: гречка, пшеничная, овсянка, перловка и рис.

*Овощи* лучше употреблять сырыми в виде салатов, запеченными или варенными, а вот от жаренных лучше отказаться. Обязательно включайте в свой рацион фасоль, горох, бобы (источники растительного белка).

*Фрукты и ягоды* употребляйте в свежем или замороженном виде. Они содержат много витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

*Мучные изделия* – ржаной хлеб, цельно зерновые хлебцы, хлеб из отрубей, черствый белый хлеб.

*Мясо* – курица, индейка, телятина, кролик, говядина – употреблять лучше отварным или приготовленными на пару, можно запекать. Перед едой срежьте жир с мяса, удалите кожу птицы. При запекании поместите мясо на решетку, чтобы стек жир. Ограничьте употребление субпродуктов.

*Рыба* – вся «белая» рыба (хек, треска, камбала и др.), жирная рыба (сельдь, макрель, сардины, тунец, лососёвые и др.). Наилучшие способы приготовления рыбы – запекание без масла, на пару, отваривание. Используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

*Молочные продукты* – молоко, кефир, йогурт, сметана, творог, творожные пудинги; сыры типа адыгейского, пошехонского с низкой жирностью (не более 45 %).

*Яйца* – в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда.

Включайте в ежедневный рацион продукты, содержащие йод, селен: чеснок, морскую капусту, грецкие орехи.

**Не рекомендуются** такие продукты:

- изделия из сдобного теста - торты, кексы, пирожные, булочки и пирожки

- крепкие и жирные бульоны

- мясные и кулинарные жиры

-жирные твердые сыры, соленые сыры, сгущенное молоко

- жирные сорта мяса, колбасы

- соленые и маринованные овощи

- сахар, варенье, конфеты

- сладкие соки, газированные напитки

Уменьшите потребление соли до 5-6 грамм в сутки. Это примерно 1 чайная ложки соли, включая и ту соль которая присутствует в хлебе и других продуктах. Чтобы улучшить вкус блюд, вместо соли при приготовлении пищи можно добавлять различные приправы из трав (петрушка, укроп, кинза, базилик, майоран и т.д.).

Не готовьте отдельно для одного себя. Пусть вся семья питается более здоровой пищей. Кратковременные диеты только вредят организму, и в итоге Вы остаетесь с нерешенными проблемами.

Если требуется устранить различные нарушения в организме, возникшие вследствие неправильного питания или хронического заболевания, разработаны специальные лечебные диеты. Обсудите это со своим лечащим врачом.

Заведующая отделением профилактики 3ЦРКП

Мерчи-Резанович Людмила Сергеевна