

Автор: А.Г.Мурашко, зав. отделением коммунальной гигиены ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



В эпоху научно-технического прогресса в связи с изменившимися условиями труда и быта возникла проблема предупреждения заболеваний, связанных с избыточным и нерациональным потреблением пищи и малоподвижным образом жизни или гиподинамией. Хорошо известно, что питание является одним из ведущих факторов влияющих на состояние здоровья человека. Правильно организованное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

Наметившаяся в последнее время тенденция роста хронических неинфекционных заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет, подагра и многие другие, в немалой степени связана с нарушением принципов рационального питания. А задумываемся ли мы о том, правильно ли питаемся? Наверняка, приходится делать это. Как-то бы то ни было, в определенном возрасте каждый приходит к простой мысли: **«Хочешь быть здоровым-питайся правильно».**

И хотя тема эта весьма обширна, можно выделить основополагающие принципы, соблюдения которых позволит питаться правильно и сохранить свое здоровье.

1. Соблюдение энергетической ценности рациона. Необходимо обеспечивать достаточную калорийность суточного рациона питания, которая соответствовала бы энергетическим затратам организма. Должен соблюдаться баланс между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

2. Соблюдение пищевой ценности рациона. При сбалансированности питательных веществ в рационе: белков и аминокислот, жиров и жирных кислот, углеводов, витаминов и других веществ представляется возможным удовлетворить потребности организма во всех необходимых веществах при минимальной калорийности рациона. Организм должен получать разнообразную пищу.

**Белки.** Необходимы для роста и регенерации тканей, транспорта кислорода к клеткам, ускорения биохимических реакций в организме. При средней физической активности в день требуется 1 г белка на каждый килограмм веса. Из них треть должна съедаться за завтраком. Это порция творога, небольшая отбивная, стейк из семги, несколько ломтиков сыра или пара яиц.

**Углеводы.** Они источник энергии, без них не хватит сил ни на мозговой штурм, ни на фитнес после работы. Средняя норма для взрослого – около 500 г. в день, и большую часть нужно получить из сложных углеводов – овощей, зерновых, в меньшей степени – из фруктов.

**Жиры.** Необходимы для выработки гормонов, усвоения некоторых витаминов; входят в состав клеточных мембран. Норма – около 40 г в день, причем половину лучше съесть до обеда, в это время они лучше усваиваются. В одном яйце – 5 г жира, в кусочке сливочного масла – 7 г.

**Клетчатка.** Нормализует пищеварение. Чтобы весь день не маяться от тяжести в животе, съедайте утром четверть дневной нормы (5 г). Примерно столько содержится в тарелке гречневой или овсяной каши

Витамины поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

Минеральные вещества необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

3. Соблюдение режима питания. Это кратность приема пищи и распределение ее на отдельные приемы, как по калорийности, так и по составу отдельных питательных веществ. Наиболее физиологичным признан четырех разовый прием пищи в течение дня, т.к. он обеспечивает равномерную нагрузку на пищеварительный тракт и полную обработку пищи. Необходимо, чтобы интервалы между приемами пищи не превышали 4 часов. На завтрак рекомендуется отводить около трети общего количества суточного рациона, на обед - несколько более трети и на ужин - менее трети.

4.Соблюдение питьевого режима.Для человеческого организма жизненно необходимо и достаточное потребление воды. Вода принимает участие во всех обменных процессах в организме: растворяет минеральные соли, осуществляет “транспортировку” питательных веществ внутри тела, выводит продукты обмена из организма и др.

Пейте не менее 1,5-2 литров воды в день. Чтобы более точно определить потребности организма в воде, необходимо учитывать еще и факторы, влияющие на увеличение потребности в выпиваемой жидкости. Здесь играют роль и возраст, и физическая активность, и климатические факторы, и условия труда. Если Вы употребляли очень мало воды, то увеличивать количество необходимо постепенно.

Все рекомендации правильного питания теряют свою эффективность при употреблении алкоголя. Даже небольшое, но систематическое употребление спиртного приводит к отрицательным последствиям, как в системе пищеварения, так и при обмене веществ, а в дальнейшем к различным заболеваниям и сокращению продолжительности жизни.