

# Рациональное питание

– это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. 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 преимущественно умственного труда (педагоги, студенты гуманитарных специальностей, диспетчеры и др.) энергозатраты составляют 1800 - 2450 ккал в сутки,

- для лиц, занимающихся особо тяжелым физическим трудом (механизаторы и сельскохозяйственные рабочие в посевной и уборочный период, вальщики леса и др.) энергозатраты могут достигать 4200 ккал в сутки.

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

**Белки** используются в качестве строительного материала для



восстановления клеток, образования ферментов и гормонов. Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах молочных продуктах, а также в бобовых (горох, фасоль, соя, орехи).



являются основным источником энергии в организме, они также содержат в своем составе ценные для организма вещества (насыщенные жирные кислоты, которые входят преимущественно в состав твердых маргаринов, сливочного масла и других продуктов животного происхождения; полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительных маслах – подсолнечном, соевом, а также в различных сортах рыбы; мононенасыщенные жирные кислоты, содержащиеся преимущественно в оливковом, рапсовом, арахисовом маслах).

**Углеводы** являются одним из основных источников энергии. Простые углеводы (сахар, мед, сладости) хорошо и быстро усваиваются организмом. Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам клетчатка. Однако, несмотря на то, что клетчатка в кишечнике практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно, так как она улучшает перистальтику кишечника, нормализует



кишечную микрофлору и способствует выведению чужеродных веществ из организма. Клетчатка содержится в большинстве разновидностей хлеба, особенно в хлебе грубого помола, крупах, картофеле, в бобовых, овощах и фруктах.

**Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:**

- не переедать;
- питание должно быть разнообразным, т. е. включать 6 основных групп продуктов: молоко и молочные продукты; мясо, птица, рыба, яйцо; хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия; жиры; картофель и овощи; фрукты, ягоды, натуральные соки;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
- знать калорийность и химический состав пищи;
- питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Соблюдая основные принципы рационального питания можно предупредить развитие таких опасных заболеваний, как ожирение, атеросклероз, болезни желудочно-кишечного тракта, а также увеличить продолжительность своей жизни.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## **«Рациональное питание – залог здоровья»**

