

Долгополов  
Павел  
Александрович  
4 курс 19 группа ИКМ.  
Рациональное питание.

- ▶ Рациональное питание включает в себя поступление с пищей в организм нутриентов, необходимых для работы общего обмена, совершения работы и роста.

# Принципы рационального питания

- ▶ Рациональное питание должно отвечать потребностям во всех видах нутриентов. ВОЗ дает рекомендации по «здоровому питанию» приведенные в таблице. В них уточняется не только состав рациона, но и уровень физической активности – он должен обеспечивать расход энергии в 1,75 раз больший, чем уровень основного обмена. Рекомендуется стремиться к средним значениям ИМТ среди населения (21-22 кг/м<sup>2</sup>), при том, что для отдельных лиц рекомендуется добиваться ИМТ в пределах 18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>

# Рекомендации ВОЗ по «здоровому питанию» европейского населения (2000)

ИМТ	21-22 кг/м <sup>2</sup> (для популяции)
Физическая активность (РЭ/УОО)	1,75
Общие жиры.	< 30 %
Жирные кислоты насыщенные.	< 10%
ПНЖК	6-10%
Общие углеводы	□ 55 %
Сахар	□ ≤ 4%
Фрукты и овощи	□ >400г
Пищевые волокна	□ > 25 г (около 3 г/мДж)
Белок	10-15 %
Соль	< 6г
Йод	150 мг

- ▶ Энергетическая ценность рациона должна обеспечиваться преимущественно за счет углеводов, преимущественно сложных. Особо отмечается необходимость высокого потребления овощей и фруктов, что позволяет включить в рацион требуемое количество клетчатки. Квота жиров в рационе, в особенности насыщенных, ограничена.
- ▶ Таким образом, классическое соотношение белков, углеводов и жиров 1 : 4 : 1 приобретает следующий вид: < 1 : >4 : << 1.

- ▶ Из минеральных веществ особое значение придается снижению потребления натрия (поваренной соли) и достаточному поступлению в организм йода. При профилактическом питании, направленном на снижение заболеваемости и смертности от неинфекционных заболеваний, ВОЗ устанавливаются пределы потребления основных нутриентов, еще более низкое содержания натрия и холестерина в рационе.

# «Пирамида питания»

- ▶ Для формирования у населения правильного понятия о правильном питании и индивидуальной работы с пациентами была создана наглядная и удобная в применении «пирамида питания», включающая 5 групп продуктов .
- ▶ Деление продуктов на группы было произведено в зависимости от того, преимущественным источником каких нутриентов они являются.





- ▶ Если, в среднем, калорийность пищи составляет 2000-2200 ккал в сутки, то оптимальный рацион (по пирамиде питания) выглядит примерно так:

- ▶ Первая группа – самая большая составляющая (до 40%) включает в себя всевозможные крупы, рис, картофель, хлеб и макароны. По весу это около 1,5 кг, но при этом важен выбор продуктов: предпочтительнее, например, нешлифованные крупы с большим содержанием пищевых волокон или хлеб грубого помола
- ▶ Вторая группа (35 %) – овощи и фрукты, требующиеся в объеме 400 г в сутки. Сюда не включаются консервированные солью огурцы, помидоры и т. д. В любом другом виде – замороженном, сушеном, вареном – овощи и фрукты абсолютно приемлемы. При этом рекомендуется в течение дня употреблять как овощи, так и фрукты.

- ▶ Третья группа – еще менее весомая (20% от всего объема) – белковая, при мерно 200 г любых продуктов: курицы, рыбы, мяса, яиц, и альтернативных про дуктов (бобовых, орехов) вполне достаточно для здорового функционирования. Рекомендуется выбирать продукты низкой жирности
- ▶ Четвертая группа – молочные продукты (молоко, сыр, кисломолочные продукты), потребляются примерно в том же объеме. Также рекомендуется вы бирать продукты низкой жирности.

- ▶ Пятая группа — все виды жиров и сладостей — самая маленькая, представляет жиры, масла, продукты с высоким содержанием жира (колбасы, жирное мясо, сдобная выпечка и др.), а также сахар и продукты с большим содержанием сахара (сладости, подслащенные напитки, сиропы и др.). Доля этой группы не должна превышать 5%.

- ▶ Размеры и количество порций продуктов в рациональном суточном рационе согласно пирамиде питания.
- ▶ Для удобства подсчета рациона создана система порций продуктов.
- ▶ В зависимости от ряда показателей — возраст пациента, пол, физическая активность, масса тела (наличие ожирения) и т. п. — количество порций модифицируется в указанных пределах. Несмотря на кажущуюся простоту и приблизительность, подсчет содержания основных нутриентов в рационе согласно системе порций является достаточно точным и значительно облегчает как работу врача-диетолога, так и подсчет рациона самим пациентом.

Группа	Порций в день	Размеры порций
1– хлеб, крупы, картофель	5-14	1 кусок хлеба / гренка / 1 / 2 булочки, 1 картофелина. 1 / 2 стакана риса или макаронных изделий, рассыпчатых каш 4 ст. ложки хлопьев, мюслей.
2 – фрукты и овощи	5-9	1 / 2 стакана приготовленных / свежих измельченных овощей. 1 стакан сырых листовых овощей 1 фрукт. 1 / 2 стакана ягод / приготовленных (консервированных) фруктов . 3 / 4 стакана сока 1 / 4 стакана сухофруктов.
3 – молоко и молочные продукты	2-3	1 стакан молока / кисломолочных продуктов, стаканчик йогурта, 45-65 г сыра 1 / 2 стакана творога

# Ориентировочное содержание нутриентов в одной порции п

Группа	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Калорийность (кДж)
хлеб, крупы, картофель	15	13	1	326
фрукты	15	-	-	225
овощи	5	2	-	105
молоко и молочные продукты	12	8	1-8 (в зависимости от жирности)	378-630
мясо, рыба и альтернативные продукты		7	3-8 (в зависимости от жирности)	231-420