



Правильное питание для
здорового образа жизни:
правила составления
сбалансированного рациона

Мёшина Мария
1к-4



- **В здоровом теле — здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания**

- Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

- С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. Кстати, каждой женщине, которая следит за собой, известно, что состояние кожи напрямую зависит от состояния пищеварительной системы, в частности кишечника, а значит, и от здорового питания.

• Рацион

- *Правило № 1.* Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.
- *Правило № 2.* Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.
- *Правило № 3.* Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.
- *Правило № 4.* Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.
- *Правило № 5.* Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

- **Режим**

- *Правило № 1.* Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.
- *Правило № 2.* Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки.
- Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

• **Рекомендуемые продукты: вкусно и полезно**

- Все продукты, употребляемые человеком в пищу, можно условно разделить на «полезные» и «вредные». Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относят следующие:
- Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
- Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).
- Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).
- Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).
- Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор).
- Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы).
- Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).
- Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
- Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы).
- Зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).
- Употребление этих продуктов в правильных сочетаниях и является тем, что называют здоровым питанием, поскольку они приносят организму несомненную пользу и способны не только поддерживать здоровье, но и укрепить его. Диетологи рекомендуют, например, есть крупы на воде в сочетании с овощными салатами, заправленными оливковым маслом. Кстати, сочетать в салате огурцы и томаты не рекомендуется — нарезанные огурцы выделяют особый фермент, который разрушает содержащийся в томатах витамин С. К мясу, рыбе и птице подойдут капуста, спаржа, кабачки, редис, огурцы. Фрукты лучше есть отдельно, до еды или примерно через час после.

• **Нерекомендуемые продукты: ненужный балласт**

- Но употребляя в пищу полезные продукты, нельзя забывать и об исключении из рациона продуктов «вредных» — тех, которые вызывают накопление в организме жиров и нарушение обмена веществ:
- Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
- Алкогольные напитки.
- Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
- Жареные блюда.
- Готовые фабричные соусы, включая майонез.
- Копчености, колбасы.
- Сладости.
- Фастфуд.
- Соки (кроме свежавыжатых), газированные напитки.
- Нежелательно и употребление сахара и соли. Если уж отказаться от них совсем не получается, то вместо сахара можно использовать мед, а соль использовать по минимуму, лишь чуть-чуть подсаливая блюда. В последнее время популярными стали морская и розовая гималайская соль, содержащие меньше хлорида натрия и больше полезных веществ.

- **Калорийность рациона и БЖУ-баланс**

- Программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ-баланса). Правильно подобранное питание позволяет не испытывать чувства голода и слабости, обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ, удерживать вес на нужном уровне и отлично себя чувствовать.
- Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни: калорийность пищи при активных занятиях спортом должна быть выше, чем при сидячей работе в офисе и таком же отдыхе дома перед телевизором.
- Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, 2000–2400 ккал, для женщин — 1800–2400 ккал[2]. Баланс белков, жиров и углеводов в норме должен быть следующим:
 - белки — 30–40%;
 - углеводы — 40–50%;
 - жиры — 20–25%[3].

- **Режим питания: регулярность — всему голова**
- При правильном питании время приема пищи должно быть точно рассчитанным, поскольку только своевременное поступление питательных веществ может компенсировать энергетические затраты. Для здорового человека наиболее рациональным является четырехразовый режим питания. При нем обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается.
- При двухразовом питании, с промежутками между едой до 7 часов и больше, увеличивается уровень холестерина в крови, накапливаются жировые отложения, снижается интенсивность работы щитовидной железы. К тому же после долгого промежутка человек сразу может съесть много пищи, переполняя желудок и снижая подвижность его стенок. Растяжение желудка не только отрицательно влияет на качество переваривания пищи, но и поднимает диафрагму, мешая нормальной сердечной деятельности. Длительные перерывы вызывают выделение большого объема желудочного сока и раздражение слизистой желудка. Слишком маленькие перерывы между едой также нежелательны. Времени для полного процесса пищеварения в этом случае недостаточно, что может привести к расстройству работы пищеварительного тракта.

- Очень важный фактор в организации системы здорового питания — регулярность приема пищи. У человека к определенному времени возникает чувство голода, которое запускает выделение желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. При нарушениях режима питания этот рефлекс у человека угасает. Пища поступает в желудок, который еще не готов к процессу пищеварения. В результате снижается аппетит, а вся поступившая в организм еда очень плохо усваивается, что вызывает гастриты, холециститы и другие заболевания.
- Как показывает практика, для того чтобы человек привык к выбранному режиму питания, достаточно двух-трех дней.

- **Пример меню на день: следуя принципам здорового питания**
- Здоровое питание — это не только полезно, но и вкусно. Докажем это на примере однодневного меню, составленного с учетом калорийности продуктов и баланса БЖУ.
- **Завтрак:** яичница с шампиньонами из одного целого яйца и двух белков, кусочек цельнозернового хлеба, цикорий со сливками — 384 ккал, 25 г белков, 19 г жиров и 26 г углеводов.
- **Перекус:** один банан и четверть плитки черного шоколада — 220 ккал, 4 г белков, 12 г жиров, 28 г углеводов.
- **Обед:** овощной салат и суп-пюре из капусты-брокколи с курицей и сливками — 327 ккал, 30 г белков, 14 г жиров, 21 г углеводов.
- **Полдник:** два мандарина и яблоко — 174 ккал, 40 г углеводов, витамин С.
- **Ужин:** треска, запеченная с тушеными овощами — 288 ккал, 32 г белков, 5 г жиров, 3 г углеводов.
- **На ночь:** стакан кефира — 76 ккал, 6 г белков, 2 г жиров и 8 г углеводов.
- При таком меню общее потребление калорий за день составит 1470 ккал, белков — 98 г, жиров — 53 г, углеводов — 153 г. Кроме того, в продуктах, входящих в состав блюд, имеется весь необходимый набор витаминов и микроэлементов.

- **Как привить здоровые пищевые привычки?**

- По мнению специалистов, любую привычку можно сформировать за 21 день. Это же утверждение касается и здорового питания. Эти привычки совсем не сложно привить, нужно только поставить перед собой четкую цель и ни на шаг от нее не отступить. Возьмите на заметку несколько полезных советов:
- *Задайте себе вопрос* — почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения? Ответ должен быть максимально конкретным, а конечная цель достижимой. Например, похудеть на три килограмма, улучшить цвет лица, избавиться от изжоги и т.д.
- *Ведите пищевой дневник* — он помогает скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки. Сегодня сделать это очень легко: практически в любом магазине мобильных приложений можно найти специальные как платные, так и бесплатные программы. Установив их на смартфон, вы сможете контролировать режим питания. Когда появится потребность питаться исключительно здоровой пищей и пить достаточно воды, то дневник станет не нужен.
- *Не торопитесь*. Резкая и полная замена привычных «вредных» блюд на новые и полезные практически в 100% случаев приводит к срыву. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу.

- *Откажитесь от жестких ограничений.* Не стоит заставлять себя не есть после 18.00, полностью исключить десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Для ужина можно выбрать простую и легко усваиваемую пищу: овощи, фрукты, творог, куриные яйца, нежирную рыбу, белое куриное мясо. А сладкое лучше есть в первой половине дня и в небольших количествах.
- *Рацион должен быть разнообразным.* Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная. Существует множество изысканных блюд, которые при этом необычайно полезны для организма.
- *Перестаньте питаться вне дома.* До того, как пищевые привычки не изменились, не посещайте кафе и рестораны, там слишком много соблазнов. Предпочтение нужно отдавать домашней еде.
- *Ходите в магазин только на полный желудок.* Так у вас будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке.
- *Поставьте на телефон напоминание о приемах воды и пищи,* и вам будет легче придерживаться режима питания.
- *Найдите единомышленников* — в компании всегда проще что-то менять. Очень хорошо, если вас поддерживают близкие: семейные ужины в этом случае не превратятся для вас в проверку на стойкость.
- *Не обращайте внимание на нападки со стороны,* просто научитесь находить достойные ответы на замечания по поводу ваших новых пищевых предпочтений. И научитесь отказываться от угощения. Особенно это касается совместных офисных чаепитий с конфетами и печеньем.

- *Даже с вдыхаемым воздухом, особенно в городах, наш организм получает порцию отравляющих веществ, содержащихся в автомобильных выхлопных газах и промышленных выбросах.*
- *Поэтому очищение организма необходимо даже тем, кто ведет здоровый образ жизни. И очень важную роль в этом могут сыграть специальные препараты, имеющие в своем составе сорбенты. Такие средства связывают и выводят из организма токсины и аллергены, нормализуя пищеварение.*

- *Правильное питание в последнее время — это тренд, и все больше людей ему следуют. Вместе с регулярными занятиями спортом, отказом от курения и выработкой позитивного мировоззрения оно становится новым стилем жизни. Но даже следуя его принципам, мы не можем в полной мере защитить себя от воздействия вредных факторов. Так или иначе, все продукты мы покупаем на рынке или в магазине, достоверно не зная, каким образом они произведены. Даже в самых свежих фермерских овощах могут содержаться нитраты и пестициды. К тому же нередко недобросовестные производители в погоне за прибылью за экологически чистые продукты выдают те, в которых содержатся консерванты, тяжелые металлы и прочие вредные для здоровья элементы. Не слишком полезна и вода из-под крана, поступающая в наши дома. Многие фильтры не способны полностью очистить ее от вредных примесей.*