



# **Рациональное питание**

# Рациональное питание -

питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.



# Существует ряд общих правил рационального питания:

- питание должно быть разнообразным



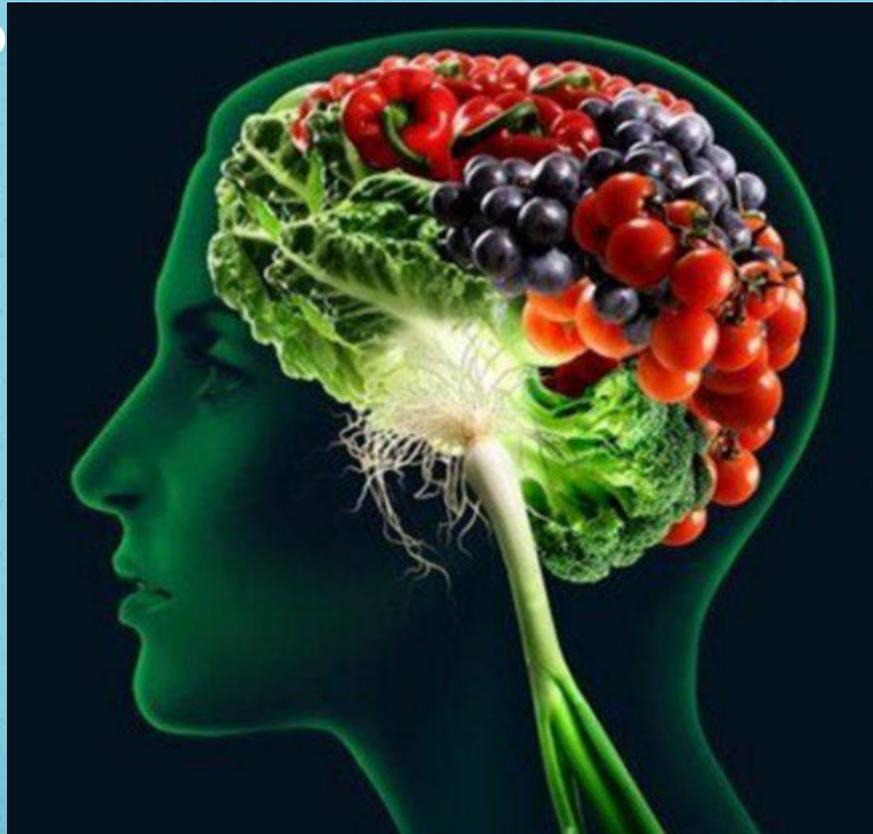
- питание должно быть безопасным для здоровья и жизни человека



- приготовление и условия хранения продуктов должны соответствовать санитарным нормам

- принимать пищу лучше в определенное время

- человек должен с пищей получать столько энергии, сколько затрачивает в течение дня; большая часть энергии расходуется на обеспечение жизнедеятельности организма – 50-60% (работа внутренних органов и систем); на усвоение (переваривание) полученной пищи расходуется 10-15% энергии; на физическую активность человека – 30-40%



- переедание приводит к избыточной массе тела (ожирению), что в свою очередь стимулирует развитие других заболеваний, в том числе болезни сосудов и сердца



- принимать пищу лучше в определенное время
- не рекомендуется есть на ночь, последний прием пищи – за 2 часа до сна (нарушение сна, плохое усваивание пищи, так как ночью замедлены процессы, идущие в организме)

# Основных питательные вещества:

**Белки** Потребность организма составляет 80-100 г в сутки, в том числе животных белков 50 г. (15 % калорийности суточного рациона).

**Жиры** Суточная потребность - 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-25 г. (35 % калорийности суточного рациона).

**Углеводы** Суточная потребность от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г (50 %).

**Витамины** Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме). Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами.

**Минеральные вещества**, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов.

- Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5), для молодых — 1 : 0,9 : 3,2.

# Значение рационального питания

Все больше людей страдают от нарушения обмена веществ, вызванного неправильным питанием. Это приводит к появлению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, болезней печени и крови. Нарушение правил рационального питания ведет к снижению работоспособности, сопротивляемости болезням и продолжительности жизни



Правильная еда нужна человеку не только для восполнения энергетически затрат и роста, но и для поступления необходимых витаминов и микроэлементов, не синтезируемых организмом. Их баланс способствует нормальному течению всех процессов жизнедеятельности. Рациональное питание способствует более полному усвоению питательных веществ.

