

# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Выполнил студент группы 23170  
Пушкарев Сергей Викторович.**



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. Д.



# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## Принцип 1. Умеренность, умеренность и еще раз умеренность!

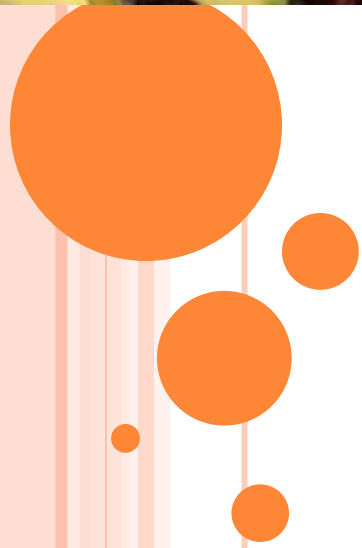
Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

## Принцип 2. Разнообразие в рационе!

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не заикливать на одних и тех же продуктах, а, наоборот, – стремиться максимально расширить свое меню.

## Принцип 3. Соблюдение режима питания!

Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4-х разовое питание.



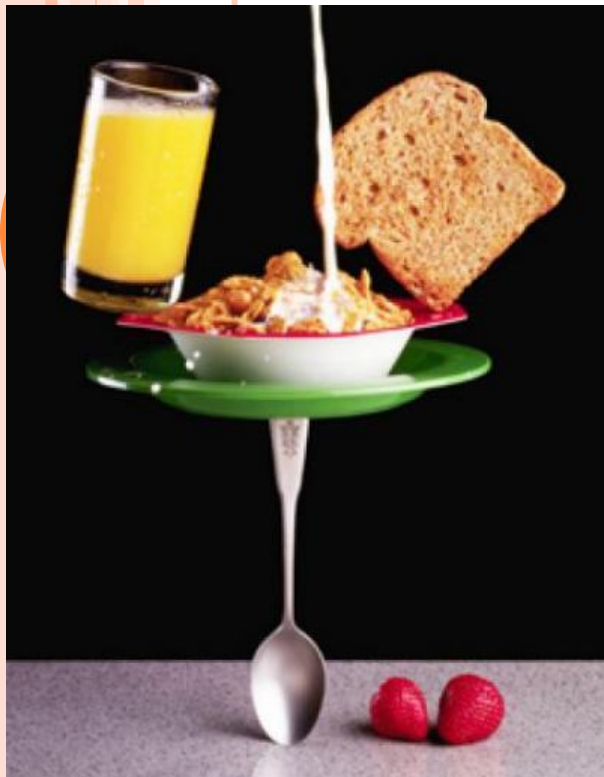
# СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Взрослый человек в среднем в сутки должен употреблять 80-100гр белков, 400-500гр углеводов, 80-100гр жиров, 25-30гр клетчатки, примерно 12 видов витаминов, около 20 видов микроэлементов. Белок, который поступает в организм, должен быть не только животного, но и растительного происхождения. При рациональном питании диетологи советуют употреблять 70% животных белков и 30% растительных. А вот соотношение жиров обратное: 30% животных жиров должно приходиться на 70% растительных.



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫБИРАТЬ

Старайтесь употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей. Особенно рекомендуются для рационального питания овощи и фрукты, которые произрастают в том регионе, в котором проживает человек. Мясо и птицу лучше выбирать нежирных сортов, а вот жирная рыба, наоборот, очень полезна для организма. В жирных сортах рыбы содержится большое количество  $\Omega$ -3-омега кислот. **Употребление в пищу жирных сортов рыбы снижает риск сердечнососудистых заболеваний, артрита, склероза.**



Пищу лучше варить, готовить на пару, запекать, можно использовать гриль. Жарить пищу не рекомендуется. Нужно также ограничить употребление консервированных продуктов, соленого, острого, копченого. Не следует злоупотреблять различными полуфабрикатами и замороженными продуктами. Для питья используйте чистую негазированную воду, травяные чаи, натуральные соки, морсы, компоты. Употребление кофе, чая, какао следует ограничить.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.**

