

Государственное автономное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Новосибирской области "Новосибирский медицинский  
колледж"

# ***Рациональное питание***

Выполнил:  
студент 2 курса  
дневного отделения  
Группы № С22-3  
Садовский С.А.

# Что для нас значит «рациональное питание».

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

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу.



# Первый принцип: энергетическое равновесие

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 умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.



# Второй принцип: сбалансированное питание

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

- **Белки** являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.
- **Жиры** обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов.
- **Углеводы** – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи.



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.

Эти вещества организм получает только в том случае, если потребляется разнообразная пища, включающая шесть основных групп продуктов: молочные; мясо, птица, рыба; яйца; хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия; жиры; овощи и фрукты.



**Белки** — жизненно необходимые вещества в организме. Они используются в качестве источника энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии), строительного материала для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г. Белки должны обеспечивать примерно 10-15 % калорийности суточного рациона. В состав белков входят аминокислоты, которые подразделяются на заменимые и незаменимые. Чем больше белки содержат незаменимых аминокислот, тем они полноценнее.



**Жиры** являются основным источником энергии в организме (окисление 1 г жиров дает 9 ккал). Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, жирорастворимые витамины А, Е, К. Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-25 г. Жиры должны обеспечивать примерно 35 % калорийности суточного рациона. Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, т. е. жиры растительного



**Углеводы** являются одним из основных источников энергии (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал). Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г. Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона. Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т. е. избыточное количество углеводов способствует ожирению

Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.



Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются **витамины** — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. 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. Различают **водорастворимые** и **жирорастворимые** витамины.

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов организму необходимы **минеральные вещества**, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов. Различают макроэлементы (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, I, F, Si).



## Минеральные вещества

### Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,  
бром, марганец

### Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий,  
калий, хлор, сера, железо



# Третий принцип: режим питания

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.

При четырехразовом питании соотношение числа калорий пищи по отдельным приемам пищи должно быть приблизительно равно: 30, 15, 35, 20 %.

Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

Давайте рассмотрим некоторые из них:



# Правила правильного питания.

- Очень важно не переедать.
- Перекусы на ходу очень вредны. Во время еды следует отложить все дела на небольшое время.
- Следует потреблять «разнообразные» продукты.
- При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель. Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ
- Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты
- Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).
- Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.



- Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день.
- Индекс массы тела должен соответствовать рекомендованным границам (ИМТ – 20 - 25). Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
- Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 г. чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
- Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару.
- Следует потреблять меньше жирных видов мяса.



# правила питания для профилактики ожирения

Человеку нужно столько калорий, чтобы его масса не превышала пределов соответствующего индекса Кетле. За массой надо следить постоянно, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки, в том числе и применять разгрузочные дни. Для предупреждения ожирения необходимо:

- Обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
- Не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
- Избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара;
- Избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);
- Помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- Выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
- При увеличении массы тела увеличивать физическую активность.