

Принципы здорового и рационального питания



Следует употреблять в пищу как можно более натуральные продукты питания.

Свести к минимуму употребление продуктов, содержащих консерванты, красители, загустители, ароматизаторы и т.п., прошедших длительную или сильную технологическую обработку, продуктов с длительным сроком хранения, искусственное питание.

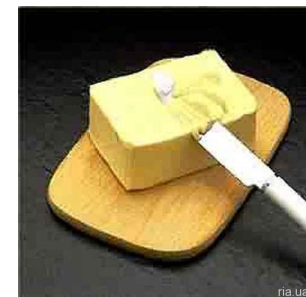
Желательно исключить из рациона питания майонез, маргарин, плавленый сыр, колбасы, сосиски, лимонады, искусственные заменители сахара и т.п.



Еда должна нести не только калории, но и пользу (незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы, полезные жирные кислоты, клетчатку и др.)



Полезные продукты	Бесполезные продукты
Мясо, рыба, яйцо	Колбаса, сосиски
Молочные продукты, в т.ч.: сыр, творог, кефир	Плавленый сыр
Растительное и сливочное масло, сало	Маргарин, майонез, спред
Крупы, картофель	Макароны
Мед, ягоды, фрукты, сухофрукты	Сахар и другие сладости, мучные продукты



Натуральные продукты питания – источник всех необходимых организму веществ в нужных количествах и пропорциях.



Значение
натурального
мяса

Полный состав аминокислот, необходимых для синтеза собственных белков, а также аминокислот, не встречающихся в белках, но необходимых для выполнения ряда клеточных функций

Энергетические и структурные жиры, углеводы

Холестерин - на построение мембран клеток, Синтез желчных кислот и стероидных гормонов

Источник L-карнитина, креатина, карнозина, ансерина, таурина и других важных веществ

Источник витаминов и витаминоподобных веществ, микроэлементов, особенно железа

Следует придерживаться принципа региональности питания, то есть употреблять в пищу продукты, исторически производимые и выращиваемые в данном регионе (стране).



Такие продукты - не только источники полезных питательных веществ и витаминов, но и лекарственных, и других специфических соединений, необходимых человеку в конкретном регионе.



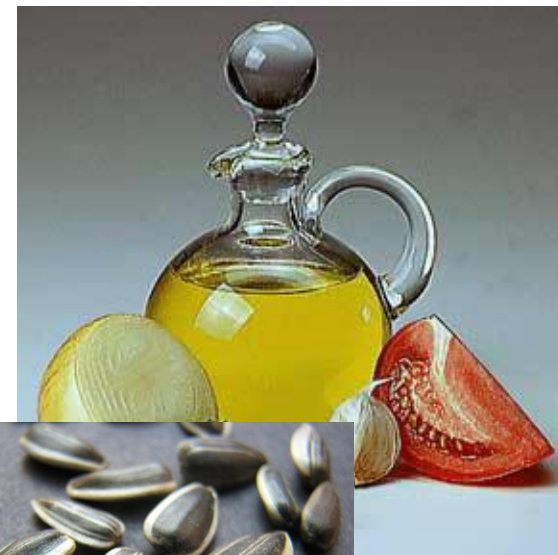
Биохимическая эволюция человека начиная с древнейших времен проходила в строгом соответствии с условиями региона (источники питания и лекарственных средств, климат, минерализация воды, патогенные организмы и др.)



Рекомендуется исключить из рациона питания жареное. Пережаренные жиры очень вредны для здоровья: они оказывают негативное влияние на печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, кишечник, микрофлору кишечника, обладают канцерогенным действием. Кроме того, жаренье добавляет пище калорийности.

Большое значение в питании человека имеют натуральные растительные масла.

Рафинированное масло во многом теряет свои полезные свойства, по сравнению с нерафинированным. Поэтому, салаты рекомендуется заправлять нерафинированным растительным маслом.

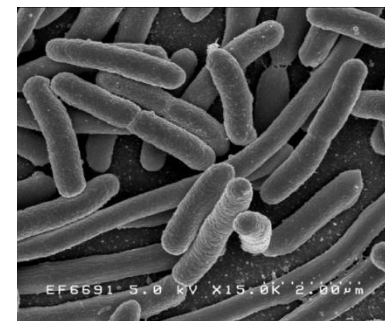


Рекомендуется употреблять продукты животного происхождения, содержащие белки и жиры, с овощами, богатыми клетчаткой (капуста, морковь, свекла, редька, редиска, огурцы, кабачки, зелень и т.п.).



Клетчатка, улучшает моторику ЖКТ, адсорбирует избыточные количества жиров, в т.ч. холестерина и выводит их из организма.

Большое значение для здоровья человека имеет состояние его ЖКТ и, в частности, состояние микрофлоры кишечника.



Значение полезных микроорганизмов:

1. Витамины: В1, В6, В9(М), В12, К.
2. Синтез пищеварительных ферментов, участие в процессе переваривания пищи.
3. Антагонизм нормальной и патогенной микрофлоры обеспечивает иммунитет к инфекциям.
3. Стимулирует выработку антител клетками организма человека для борьбы с вирусами и бактериями.



Основные отрицательные факторы:

- Антибиотики и др. лекарственные препараты;
- Токсические вещества (алкоголь, никотин, уксус, консерванты и т.п.);
- Нарушение режима питания и баланса основных питательных веществ, избыток жареной пищи;
- Инфекционные заболевания.

