



Рациональное питание.

Содержание:

- Что такое рациональное питание?
- Зачем нужно рациональное питание?
- Питательные вещества.
- Основные законы питания.
- Основные требования, предъявляемые к рациональному питанию.

- Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.



- В последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, и требуется для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Все питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.

Питательные вещества.

- белки,
- жиры,
- углеводы,
- ВИТАМИНЫ,
- минеральные вещества,
- вода.

- **Белки** – обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тыс. различных типов белков.
- В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.



Жиры.

Жиры – это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Жиров организм способен запасти гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идёт интенсивно, человек становится тучным.

Углеводы.

- Углеводами называют органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные.

Простые углеводы	Сложные углеводы
Хлебные и макаронные изделия из белой муки, выпечка	Хлеб и макароны из муки грубого помола
Обработанные крупы	Коричневый рис, гречка, овсянка
Фруктовые соки, сладкая газировка	Свежие фрукты
Конфеты, шоколад	Цельнозерновой хлеб
Сахар	Овощи
Мёд	Бобы, фасоль, горох, чечевица

Витамины.

- **Витамины** – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.
- Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.



Минеральные вещества.

- **Минеральные вещества** – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества необходимы для мышечного сокращения, свёртывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны.
- Минеральные вещества организм получает с пищей. Их подразделяют на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

- Макроэлементы (кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний) требуются организму в относительно больших количествах.
- Потребность в микроэлементах (железо, марганец, медь, йод, кальций, цинк, и фтор) в несколько раз меньше.

Вода.

- Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий $\frac{2}{3}$ его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Она участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Основные законы питания.

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.
3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.
4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.

6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.

8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.

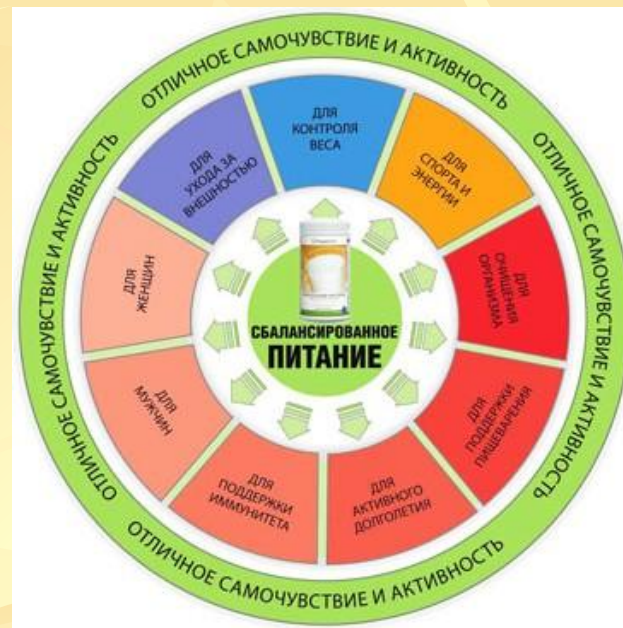
9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

Основные требования.

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

- Медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал что их объединяет одно и то же:

- каждый день они начинают с завтрака;
- придерживаются низкожировой диеты;
- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.



Сладости — 20-30 г.
Жиры, масло — 2-3 ст. ложки.

Молочные продукты -
2-3 порции в день;
12 г углеводов на порцию.
Порция: 1 йогурт,
1 стакан молока, 40 г сыра.

Овощи — 3-5 порций в день;
5 г углеводов на порцию.
Порция: 1 овощ или фрукт,
200 г овощного супа,
1/2 стакана сока.

Хлеб, макароны,
рис, каши -
6-8 порций в день;
15 г углеводов
на порцию.

Мясо, рыба, птица -
2-4 порции в день;
0 углеводов на порцию.
Порция: 60-100 г, 1 яйцо.

Фрукты — 3-4 порции в день;
15 г углеводов.
Порция: 1 фрукт,
1/2 стакана сока.

Порция:
1 кусок хлеба,
30 г мюсли, стакан
вареного риса
или макарон.

