

***В Ханты-Мансийском автономном округе проводится месячник
«Рациональное питание – условие здоровья и благополучия»,
инициатором которого является Департамент здравоохранения
автономного округа (приказ от 13.11.2009 № 616)***

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Первый закон питания – соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи.

Калории организм получает из макронутриентов. Название этого слова произошло от слов «макрос» - большой и «нутрицио» - питание. Это те вещества, которые человек должен потреблять с пищей в большом количестве (десятки и сотни граммов). К макронутриентам относятся жиры, белки, углеводы.

Калорийность 1 грамма пищевых веществ: белки - 4 ккал

жиры – 9 ккал

углеводы – 4 ккал

Жиры. Энергетическая ценность жиров более чем в два раза выше энергетической ценности белков и углеводов. Это значит, что содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Но совсем отказываться от продуктов, содержащих жиры, не стоит, так как жиры являются строительным материалом для синтеза веществ, которые, в свою очередь, служат строительным материалом для мембран клеток и других структур организма. Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Жиры делятся на две группы: жиры животного происхождения и жиры растительного происхождения. Жиры животного происхождения из-за их особого химического строения в основном являются насыщенными, а растительного – ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело – растительные жиры. В их состав в основном входят мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6). Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1-2 столовые ложки растительного масла в сутки.

Белки. Это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему белки с многообразными функциями, или они подвергаются дальнейшему распаду для получения энергии. Все огромное разнообразие белков - это различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 - незаменимы для взрослого человека и 10 - для ребенка. Незаменимые аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемой нами пищи.

Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты. Главное, чтобы ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты в достаточном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, птице, молочных продуктах, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

Углеводы. Животные и человек не синтезируют углеводы. Они поступают с пищей. Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они делятся на моносахариды, олигосахариды и полисахариды.

Моносахариды - это простые углеводы. Для человека наиболее важны глюкоза и фруктоза. В основном они содержатся во фруктах, овощах и меде.

Олигосахариды – более сложные соединения, построенные из нескольких (от 2 до 10) остатков моносахаридов. Человек употребляет пищевые продукты, содержащие сахарозу, мальтозу и лактозу. Они содержатся в обычном сахаре (вытяжка свекольного или тростникового сока), в солодовом сахаре, молоке и молочных продуктах. Рафинированный сахар получил определение «добавленный сахар», так как его добавляют в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в вашем рационе нужно ограничить, а по возможности исключить вовсе

Полисахариды – это высокомолекулярные соединения, образованные из большого числа моносахаридов. Они делятся на перевариваемые и неперевариваемые. К перевариваемым полисахаридам, необходимым человеку, относятся крахмал и гликоген; к неперевариваемым – клетчатка и пектиновые вещества. Неперевариваемые вещества еще называют пищевыми волокнами. Они существенно влияют на процесс переваривания, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес и отруби.

Второй закон питания – химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологических добавках.

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма.

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно и запастись впрок на достаточно долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов – это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп.

Микронутриенты содержатся в пищевых продуктах, причем разные микронутриенты содержатся в разных продуктах. Поэтому для нормального функционирования организма в рацион должны быть включены разнообразные продукты (фрукты, овощи, зерновые изделия, другие продукты растительного происхождения, а также мясо, рыба, молочные продукты).

Здоровое питание - это

- энергетическое равновесие
- сбалансированный по пищевым веществам рацион
- соблюдение режима питания
- правильная кулинарная обработка

Связь питания и болезней очевидна. На первом месте среди болезней, связанных с питанием, стоят алиментарные заболевания – это заболевания, связанные с неправильным (нерегулярным, неполноценным или несбалансированным питанием). Существует более 30 первичных болезней и синдромов недостаточного или избыточного питания, в том числе:

- дистрофия;
- гипотрофия;
- ожирение;
- железодефицитные анемии;
- иоддефицитные заболевания;
- авитаминозы и др..

Наиболее чувствительны к отклонению от рационального питания:

- дети;
- подростки;
- беременные женщины;
- кормящие матери;
- пожилые люди;
- больные;
- индивидуумы с аддиктивными (зависимыми) формами поведения.

Недостаточность питания (голодания). Влияние на системы организма:

- Пищеварительная система: снижение выработки кислоты желудком, диарея.
- Сердечно-сосудистая система: уменьшение размеров сердца, снижение сердечного выброса и частоты сердечных сокращений, снижение артериального давления. При длительном голодании – развитие сердечной недостаточности.

- Система органов дыхания: уменьшение жизненной емкости легких, развитие дыхательной недостаточности.
- Половая система: уменьшение размеров яичников, потеря сексуального влечения, прекращение менструальных циклов, развитие бесплодия.
- Нервная система: апатия и раздражительность.
- Кровотворная система: анемия.
- Обмен веществ: снижение температуры тела, накопление жидкости в коже.
- Иммунная система: снижение устойчивости к инфекциям, ухудшение заживления порезов и ран.
- Психический статус: снижение интеллектуальной деятельности, депрессивные состояния.

Повышение риска недостаточного питания у следующих групп населения:

- маленькие дети с плохим аппетитом;
- подростки, которые быстро растут;
- пожилые люди;
- пациенты, страдающие хроническими болезнями желудочно-кишечного тракта, печени или почек;
- вегетарианцы и люди, соблюдающие долгое время строгую диету;
- люди с зависимостью от психоактивных веществ (алкоголь, барбитураты, бензодиазепины и наркотики) и полноценно не питающиеся, больные СПИДом;
- пациенты, принимающие препараты, влияющие на аппетит, всасывание или выведение питательных веществ;
- люди с нервной анорексией;
- пациенты, у которых длительное время повышена температура тела, имеются гипертиреоз, ожоги или злокачественная опухоль.

Избыточность питания приводит к ожирению. Ожирение – самостоятельный фактор риска многих заболеваний. Практически все внутренние органы человека и системы организма подвержены негативному воздействию ожирения.

Возможные осложнения ожирения на системы организма:

-Сердечно-сосудистая система: артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление в течение длительного времени), сердечная недостаточность (неспособность сердца полноценно выполнять свою функцию), инсульт (поражение головного мозга в результате острого нарушения мозгового кровообращения), инфаркт миокарда (гибель участка сердечной мышцы, варикозное расширение вен нижних конечностей).

-Обменные процессы: инсулиннезависимый сахарный диабет (нарушение углеводного обмена), гиперлипидемия и атеросклероз сосудов (нарушение жирового обмена), подагра (отложение солей мочевой кислоты в суставах и почках).

-Органы дыхания: одышка (учащенное дыхание), синдром ночного апноэ (периодическая остановка дыхания во сне, сочетающаяся с храпом).

-Опорно-двигательный аппарат артрита (воспаление и боль в суставах), остеохондроз позвоночника.

-Желудочно-кишечные заболевания: желчно-каменная болезнь (образование камней в желчном пузыре).

-Гинекологические заболевания: нарушение менструального цикла, бесплодие.

-Онкологические заболевания: повышенный риск развития рака молочной железы, яичников, шейки матки, предстательной железы, прямой кишки.

Повышение риска избыточного питания у следующих групп населения:

-дети и взрослые, имеющие хороший аппетит, но физически малоактивные;

-люди, у которых избыток веса превышает 20%;

-люди, которые придерживаются рациона с высоким содержанием жиров и соли;

-пациенты, получающие высокие дозы никотиновые кислоты для лечения гиперхолестеринемии;

-женщины, принимающие витамин В5 (пиридоксин) в высоких дозах для лечения предменструального синдрома;

-пациенты, принимающие витамин А в высоких дозах для лечения заболеваний кожи;

-люди, принимающие железо или другие минеральные вещества в высоких дозах без назначения врача.

Проблемы со здоровьем возникают не только при недостаточном или избыточном питании. **Нерациональное однообразное питание** также может служить причиной развития заболеваний. Например, обнаружена связь между дефицитом пищевых волокон и риском развития рака толстого кишечника, ожирения, варикозного расширения вен, геморроя. Установлена связь пищевых факторов с остеопорозом, заболеваниями кишечника, стоматологическими заболеваниями.

При дефиците железа развиваются слабость, утомляемость, снижение работоспособности, повышается вероятность развития инсульта или инфаркта миокарда. Если у взрослых самая частая причина дефицита железа - потеря крови, то в детском возрасте – это недостаточное питание, а у женщин детородного возраста – ежемесячные менструальные кровотечения и повышение потребности в железе в период беременности.

Прямая зависимость между пищевыми факторами риска и некоторыми болезнями можно продемонстрировать при влиянии на организм калорийного дисбаланса.

При уменьшении веса тела на 10 кг можно добиться снижения:

-общей смертности более чем на 20%;

-смертности, связанной с диабетом, более чем на 30%;

-смертности от рака более чем на 40% (подтверждена эпидемиологическая взаимосвязь между потреблением пищевых жиров и случаями заболевания рака груди, толстой кишки и простаты);

-уровня сахара в крови у больных диабетом более чем на 50%;

-систолического артериального давления на 10 мм рт. ст.;

-диастолического артериального давления на 20 мм ст.рт.;

-общего холестерина на 15%;

-триглицеридов на 30%;

-увеличения «хорошего» холестерина на 8%.

Достаточное ежедневное употребление кальция (750-1040 мг) значительно снижает темпы костных потерь у женщин в менопаузе. Особенно значим

адекватный прием пищевого кальция в подростковом возрасте, в период беременности и кормящими женщинами. Увеличение приема пищевых волокон улучшает работу желудочно-кишечного тракта, эффективно при лечении заболеваний толстой кишки. Снижение приема натрия может принести клиническую пользу людям, которые страдают артериальной гипертензией либо находятся в группе риска. Особенно важно отношение к питанию женщин в период беременности. Данные исследования показали, что случаи низкого веса и смертности новорожденных чаще всего встречаются у женщин с плохим питанием и у тех, кто не набрал положенного при беременности веса. Во время беременности резко повышается потребность в энергии, которая требует наряду с другими такими компонентами питания, как протеин, кальций, фосфор и железо.

У врача необходимо консультироваться по потреблению:

-калорий;

-жира (особенно насыщенного жира): общее потребление жира должно быть снижено до уровня ниже 30% всех калорий, причем употребление насыщенных жиров следует сократить до уровня ниже 10% всех потребляемых калорий. Чтобы достичь этих целей, требуется сделать упор на потребление рыбы, птицы, приготовленной без шкурки, постного мяса и молочных продуктов с низким содержанием жиров. Ограничить потребление сливочного масла, маргарина, цельного молока;

-холестерина: уменьшить потребление субпродуктов (мозги, почки, язык, печень – не более 2-х раз в месяц, яиц – не более 1-2 желтков в неделю);

-пищевых волокон: включение в рацион более разнообразной пищи с преобладанием блюд из цельных или измельченных зерен (круп), овощей и фруктов (всех свежих и замороженных овощей, всех свежих фруктов), неполированных зерновых, чечевицы, сушеных бобов, риса;

-натрия: целесообразно употреблять пищу с низким содержанием соли.

-кальция: достаточное потребление кальция – основа борьбы с остеопорозом, максимум своей костной массы человек набирает к 25 годам (наиболее активно – в подростковом возрасте). А после 40 лет костная масса начинает снижаться. У женщин большие потери кальция происходят в периоды беременности и кормления грудью. Очень важен контроль плотности ткани в возрасте старше 40 лет, особенно женщинам, для предотвращения возможных переломов. В зрелом возрасте необходимо полноценное питание. Это не только значительное количество молочных продуктов в рационе, но и другие продукты, содержащие кальций (сыры, сардины, лосось, миндаль, инжир);

железа: наиболее богаты железом печень, мясные продукты, особенно телятина и печень телят, колбасы с добавлением крови, гречневая крупа, пшено (необходимо помнить, что всасывание железа, содержащего в растительных продуктах, затруднено из-за связывания фетиневой кислотой).

Изменение пищевого поведения – такая же сложная проблема как отказ от курения или чрезмерного потребления алкоголя. Питание разными способами «встраивается» в семейные традиции. В семьях, где существует культ вкусной еды, риск избыточного веса выше. Необходимо знать в какие моменты еды употребляется больше (например, поздно вечером, когда нервничает, доедает за

детьми и мужем). Важным представляется рацион питания, частота использования веществ, стимулирующих аппетит (пряности, горчица, алкоголь).

Первый опыт соблюдения диеты человеком, желающим уменьшить вес, не должен быть очень жестким. На первое время достаточно исключить 2-3 продукта питания. Снижение веса на 3-4 кг часто является для человека предметом гордости и вдохновляет его на продолжение процесса похудения. Для религиозных людей наиболее безболезненным и нестрессогенным способом является пост.

Чрезмерное увлечение диетами может приобретать культовый и даже болезненный характер. Людей, озабоченных лишь проблемами собственного здоровья, иногда называют «нормопатами». За вдохновенным увлечением диетами часто скрываются психологические проблемы дефицита главных жизненных смыслов. При консультировании таких людей не следует поддерживать такие увлечения.

Нельзя увлекаться раздельным питанием. Сочетание различных продуктов в рационе значительно превышает вкусовые качества продуктов и положительно влияет на аппетит. В то же время сочетание различных продуктов позволяет улучшить всасывание отдельных компонентов. Так, например, гречневая каша с молоком повышает усвоение кальция и фосфора, а добавление мяса к растительным блюдам усиливает всасывание железа, содержащегося в продуктах растительного происхождения. Рацион питания в странах с высокой продолжительностью жизни (Япония, Франция) отличается большим разнообразием блюд, в которых смешивается большое количество ингредиентов.

В отношении вегетарианства следует отметить, что при некоторых заболеваниях оно не противоречит рекомендациям современной диетологии. В то же время возведение разумных идей в статус культа может оказать негативный эффект на состояние здоровья. Опасность вегетарианства заключается в возникновении алиментарных заболеваний, особенно в группе риска. Отсутствие мясных продуктов в рационе питания может вызвать дефицит незаменимых белков, минералов и витаминов группы В.

Правильное (здоровое) питание – лекарство от многих болезней. Основные принципы здорового питания:

- разнообразие продуктов в рационе питания;
- сбалансированность питания.

Разнообразие продуктов в рационе питания. Для хорошего самочувствия и для того, чтобы питание не казалось скучным и однообразным, следует включать в ежедневный рацион различные продукты. Все продукты делятся на 6 основных групп. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор питательных веществ.

Основные группы продуктов:

- хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель;
- овощи и фрукты;
- мясо, птица, рыба, бобовые и яйца;
- молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр);
- жиры и растительные масла;
- продукты потребления, которых должно быть ограничено (соль, сахар, алкоголь).

Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель формируют основной рацион питания. Они являются важным источником белков, углеводов,

клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В, каротиноидов, фолиевой кислоты). Эти продукты целесообразно употреблять несколько раз в день при каждом приеме пищи.

За сутки необходимо употреблять 6-11 единиц за счет продуктов этой группы.

Значение 1 единицы - 1 кусок хлеба

1 единицы - $\frac{1}{2}$ десертной тарелки

1 единицы - 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде

1 единицы – 1 чашка или десертная тарелка супа.

Большинство разновидностей хлеба, особенно хлеб из муки грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки. Потребление богатых клетчаткой продуктов в достаточном количестве играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров и геморроя. Установлено, что клетчатка может снизить риск ишемической болезни сердца (ИБС) и отдельных видов рака.

Овощи и фрукты - важный источник клетчатки (пищевых волокон), витаминов и минеральных веществ. Чем разнообразнее наш рацион по овощам и фруктам, тем лучше баланс этих полезных веществ. Овощи и фрукты следует есть несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г/день.

За сутки необходимо употреблять 5-8 единиц за счет продуктов этой группы.

Значение 1 единицы - 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера

1 единицы - 1 десертная тарелка вареных (сырых) овощей

1 единицы - 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа

1 единицы – $\frac{1}{2}$ стакана (чашки) фруктового сока.

Овощи и фрукты также богаты антиоксидантами, которые защищают жиры и белки, находящиеся в крови и клетках организма, от повреждения. Как показывают современные исследования, потребление витаминов-антиоксидантов снижает риск развития ИБС.

Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца – источник белка и витаминов группы В. Продукты этой группы обеспечивают наш организм витаминами и минеральными веществами.

За сутки необходимо употреблять 2-3 единицы за счет продуктов этой группы.

Значение 1 единицы – 85-90 г мяса в готовом виде

1 единицы – $\frac{1}{2}$ ножки или грудной части курицы

1 единицы – $\frac{3}{4}$ десертной тарелки нарезанной рыбы

1 единицы – $\frac{1}{2}$ -1 десертная тарелка бобовых

1 единицы – $\frac{1}{2}$ яйца

1 единицы – 2 столовые ложки орехов.

Продуктами, богатыми фолиевой кислотой, являются бобовые, арахис, хлеб, зеленые овощи (шпинат, брюссельская капуста). Фолиевая кислота играет важную роль в профилактике анемии, а также играет большую роль в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. Красное мясо является источником железа и цинка. Жирная рыба (скумбрия, сардины, палтус) содержит витамин Е и незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, играющие важную роль в профилактике атеросклероза.

Предпочтение следует отдавать постным сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Такие мясные продукты, как колбасы, сосиски, паштеты, содержат много жира и холестерина – их необходимо ограничить и заменить на

бобовые, орехи, рыбу, курицу. С курицы желательно снимать кожу, так как в ней много жира.

Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) – основные источники кальция, важного минерального вещества, придающего прочность костям. Детям, а также беременным и кормящим грудью женщинам рекомендуется потреблять не менее трех порций (условных единиц) этих продуктов. Молочные продукты также являются источником белка и представляют альтернативу мясу, птице и рыбе. Для ежедневного потребления рекомендуется молоко и молочные продукты с низким содержанием жира (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

За сутки необходимо употреблять 2-3 единицы за счет продуктов этой группы. Значение 1 единицы – 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%

1 единицы – 1 стакан (250 мл) снятого молока, молока или йогурта жирностью 1%.

Жиры и масла. Жир, представленный сливочным маслом, различными видами кулинарных жиров, следует использовать ограниченно и нечасто. Рекомендуется ограничить также потребление жира, содержащегося в других продуктах, например, в молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т.д.. Необходимо отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием жира, например, обезжиренному молоку, вареному картофелю, постному мясу. Целесообразно готовить пищу на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Следует уменьшить добавление жиров и масел в процессе приготовления пищи. Ограничивая потребление животного жира, необходимо сделать выбор в пользу растительных жиров в виде оливкового, подсолнечного, кукурузного масел. Однако следует учитывать их высокую калорийность.

За сутки необходимо употреблять 2-3 единицы за счет продуктов этой группы. Значение 1 единицы – 1 столовая ложка растительного жира (обычного маргарина)

1 единицы – 2 столовые ложки диетического маргарина

1 единицы – 1 столовая ложка майонеза.

Жиры жизненно необходимы нашему организму, поскольку являются важным источником энергии. Будучи высококалорийными веществами, они дают при сгорании в 2 раза больше калорий, чем такое же количество белков и углеводов. Кроме того, жиры – поставщики незаменимых жирных кислот, которые организм не в состоянии вырабатывать сам. Однако современный человек употребляет слишком много жиров. Снижение в рационе жиров способствует похудению в случае избыточной массы тела. Жиры различают по консистенции на твердые и жидкие. Твердые – это в основном животные жиры, содержащие преимущественно насыщенные жирные кислоты и много холестерина. Потребление насыщенного жира способствует повышению риска развития ИБС. Насыщенные жиры в больших количествах содержатся в сливочном масле, жирном мясе, сливках, сметане, сырах с жирностью более 20%. Богаты им некоторые виды растительных масел – пальмовое и кокосовое, а также кондитерские изделия: торты, печенье, шоколадные батончики.

Жидкие жиры содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые по химической структуре делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жиры обладают защитным противоатеросклеротическим действием. Они содержатся в оливковом, рапсовом, подсолнечном, кукурузном, соевом, льняном маслах и рыбе, в том числе жирной рыбе холодных морей (скумбрия, палтус, сардины, тунец). Богаты ненасыщенными

жирами орехи, зерновые продукты и маргарины. Предпочтение следует отдавать мягким маргаринам, поскольку твердые содержат искусственно насыщенные жиры, которые повышают уровень холестерина.

В продуктах животного происхождения содержится пищевой холестерин. Особенно им богаты печень, почки, мозги и яичные желтки. Холестерин – жироподобное вещество, являющееся предшественником гормонов, желчи и вырабатывается в печени от 0,5 до 1,2 г в сутки. Дополнительно он поступает в организм с пищей. Большая его часть усваивается, а остаток выводится. В условиях постоянного избыточного потребления животной пищи, обогащенной холестерином, он начинает накапливаться в крови. В норме содержание общего холестерина в крови взрослого человека не должно превышать 5 ммоль/л (200 мг/дл). Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия) – фактор риска развития и прогрессирования атеросклероза и заболеваний, связанных с ним. Для поддержания нормального уровня холестерина в крови необходимо ограничить потребление животного насыщенного жира.

Продукты, потребление которых должно быть ограничено (соль, алкоголь, сахар). С учетом содержания соли в хлебе, консервированных и других продуктах ее количество не должно превышать 1 чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использование йодированной соли.

Алкоголь и сахар, в том числе входящий в состав сладостей, сладких напитков и подслащенных продуктов, содержат много калорий, но не имеют витаминов и минеральных веществ. Чтобы предупредить ожирение, сахарный диабет, а также развитие кариеса, их не рекомендуется употреблять часто.

Алкоголь является калорийным веществом (1 г алкоголя дает 7 ккал), но не обеспечивает организм питательными веществами. Риск проблем, связанных со здоровьем, минимален при употреблении менее 2 условных единиц алкоголя. Для женщин – вдвое меньше.

Значение 1 единицы – 30 г (1 рюмка) водки

1 единицы – 110-120 г (1 бокал) красного вина

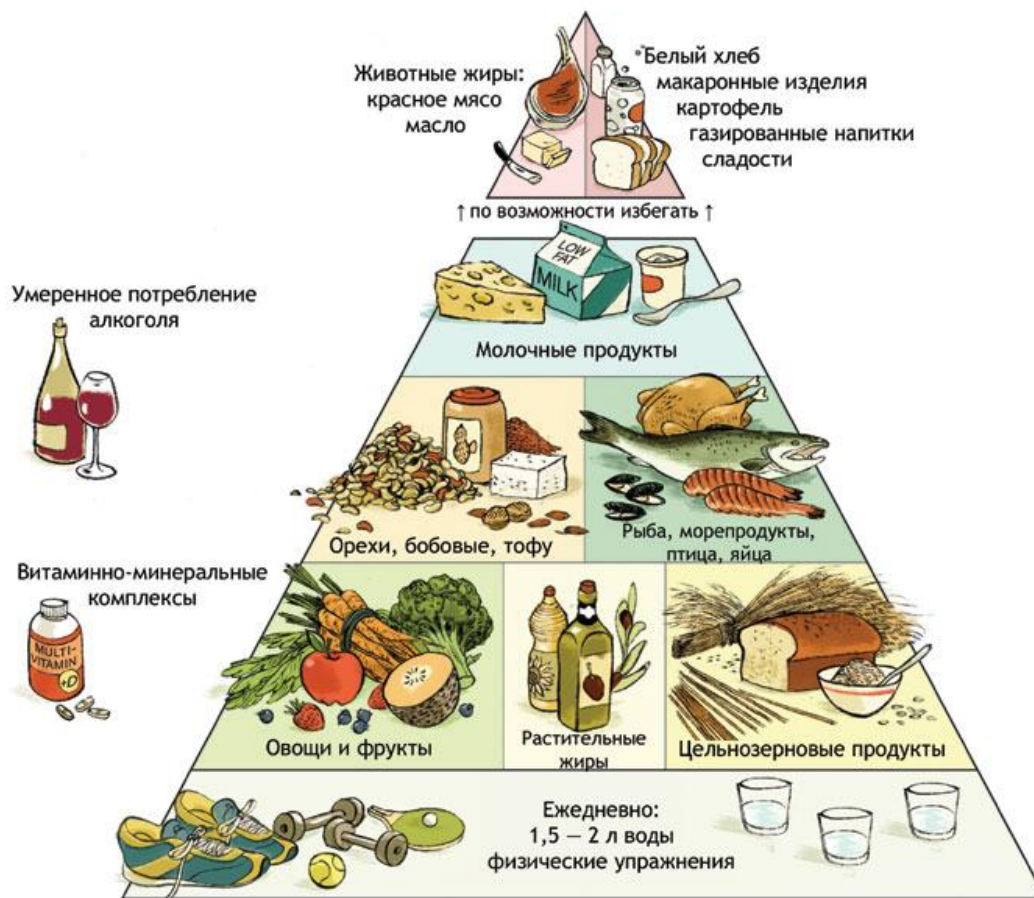
1 единицы – 330 г (1 баночка) пива.

Для уменьшения риска развития зависимости от алкоголя рекомендуется воздерживаться от его ежедневного потребления.

Рекомендуется пить воду, а не сладкие безалкогольные напитки, которые содержат много калорий (бутылка лимонада емкостью 300 мл содержит 8 чайных ложек (40 г) сахара).

Сбалансированность питания. Выбор сбалансированной диеты – потребление продуктов в оптимальном соотношении. Потребляя рекомендуемое количество порций (условных единиц) каждой группы продуктов, можно быть уверенным в том, что организм полностью получает все необходимые пищевые вещества и в достаточном количестве.

В суточном рационе могут присутствовать все приведенные группы продуктов. По каждой группе желательно набрать указанное число условных единиц. За сутки для человека с нормальной массой тела и средней физической активностью средняя сумма составит 26-30 условных единиц. Меньшее количество (22-26 единиц) требуется пожилым людям, большее количество (30-38 единиц) подросткам и физически активным мужчинам.



Copyright © 2008.
 For more information about The Healthy Eating Pyramid, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org>, and Eat, Drink, and Be Healthy, by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005), Free Press/Simon & Schuster Inc.

Избыточная масса тела нередко сочетается с другими факторами риска: повышенным уровнем холестерина в крови, артериальной гипертонией, сахарным диабетом. Для того, чтобы похудеть, необходимо следовать двум простым правилам: изменить питание и увеличить двигательную активность (прогулки в хорошем темпе, регулярные физические упражнения и т.д.). Изменить питание можно в следующем направлении:

- уменьшить общую калорийность питания;
- ограничить или исключить потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия), а также алкогольных напитков;
- отказаться от пряных и острых блюд, возбуждающих аппетит.

Для определения зон нормального, избыточного веса и ожирения необходимо рассчитать **индекс Кетле (ИК), или индекс массы тела.**

$$\text{ИМТ} = m/h^2,$$

где ИМТ – индекс массы тела

m - масса тела, кг

h – рост, м

Определение индекса Кетле имеет важное значение, так как по данным исследования ожирение с ИК равным 30 и выше является фактором риска многих заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инсульт, диабет и др.).

Для определения нормальной массы тела можно использовать таблицу № 1.

Рост, см	Нормальный вес, кг	Избыточный вес, кг	Ожирение, кг (равно или более)
145	42-53	53-63	63
148	44-55	55-56	66
150	45-56	56-68	68
152	46-58	58-69	69
155	48-60	60-72	72
158	50-62	62-75	75
160	51-64	64-77	77
162	53-66	66-79	79
165	55-68	68-82	82
168	57-71	71-85	85
170	58-72	72-87	87
172	59-74	74-89	89
175	62-77	77-92	92
177	63-78	78-94	94
180	65-81	81-97	97
183	67-84	84-100	100
185	69-86	86-103	103
188	71-88	88-106	106
190	72-90	90-108	108
193	75-93	93-112	112

Таблица № 1 предназначена для мужчин и женщин в возрасте 20-65 лет. Не рекомендуется использовать ее для определения массы тела у детей, пожилых людей и беременных женщин. Если большой процент веса тела составляет мышечная масса или возраст превышает 65 лет, то нормальный вес может быть несколько выше указанных значений.

Локализация и распространение жира являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области груди и живота (верхний тип ожирения – тип «яблоко») представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бедер (нижний тип ожирения – тип «груша»). Избыточное накопление жира в области живота связано с повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом и ранним развитием ИБС.

Большая величина отношения окружности талии к окружности бедер (>1,0 для мужчин и >0,85 для женщин) стала методом выявления пациентов с верхним типом ожирения.

Измерение окружности талии может быть использовано для выявления верхнего типа ожирения, который ассоциируется с риском развития ряда заболеваний. Риск сердечно-сосудистых осложнений повышается у мужчин с окружностью талии >94 см, особенно увеличивается у мужчин с окружностью талии >102 см. Риск сердечно-сосудистых осложнений повышается у женщин с

окружностью талии >80 см, особенно увеличивается у женщин с окружностью талии >88 см.

Среднее суточное потребление калорий при нормальной массе тела составляет для мужчин 2500-3000 ккал, для женщин 2000-2500 кал. Для похудения следует придерживаться питания с ограничением калорийности рациона до 1200-1800 ккал в сутки. Примерные образцы диет со сниженным содержанием калорий представлены в таблице № 2.

Общий суточный калораж	1200 ккал	1500 ккал	1800ккал
Постное мясо, рыба, птица и бобовые	180 г	180 г	180 г
Яйца, шт. в неделю	3	3	3
Овощи и фрукты	7 ед.	7 ед.	7 ед. и более
Хлеб, злаки и картофель	3 ед.	4 ед.	6 ед.
Снятое молоко	2 чашки	3 чашки	3 чашки
Маргарин или масло	1 ст.л.	1 ст.л.	1,5 ст.л.

Снижение веса на 400-800 г в неделю – идеальный темп потери «лишних» килограммов для тех, кто хочет похудеть. Большинству женщин для этого необходимо придерживаться диеты с ограничением калорий до 1200-1500 в день; большинству мужчин необходима диета с суточным калоражем 1500-1800 ккал.

Более точно энергетическое равновесие «приход» = «расход» определяется следующим образом:

Для расчета количества килокалорий, необходимых вашему организму для поддержания нормальной массы тела:

1. Определяем БСМ (базовая скорость метаболизма) или основной обмен – минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизненных функций организма в состоянии полного покоя по таблице № 3

БСМ (ккал в час) для мужчин и женщин разного возраста:

Возраст	БСМ мужчин	БСМ женщин
20	39	37
25	38	36
30	37	36
35	37	36
40	37	36
45	37	36
50	37	35
55	36	35
60	35	33
65	35	33
70	34	32
75	34	32
80	33	32

Коэффициент площади поверхности тела (ППТ) в зависимости от роста и веса определяем по таблице № 4

Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ
145	32	1,1	150	36	1,2	155	36	1,3
	36	1,2		45	1,3		45	1,4
	45	1,3		55	1,5		55	1,5
	55	1,4		64	1,6		64	1,6
	64	1,5		73	1,7		73	1,7
	73	1,6		82	1,8		82	1,8
	82	1,7		91	1,9		91	1,9
	91	1,8		100	2,0		100	2,0

Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ
160	45	1,4	165	45	1,5	170	55	1,6
	55	1,6		55	1,6		64	1,7
	64	1,7		64	1,7		73	1,8
	73	1,8		73	1,8		82	1,9
	82	1,9		82	1,9		91	2,0
	91	2,0		91	2,0		100	2,1
	100	2,1		100	2,1		109	2,2
	109	2,2		109	2,2		117	2,3

Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ	Рост, см	Вес, кг	ППТ
175	55	1,7	180	55	1,7	190	73	2,0
	64	1,8		64	1,8		82	2,1
	73	1,9		73	1,9		91	2,2
	82	2,0		82	2,0		100	2,3
	91	2,1		91	2,1		109	2,4
	100	2,2		100	2,2		117	2,5
	109	2,3		109	2,3		127	2,6
	117	2,3		117	2,4		136	2,6
127	2,4	127	2,5	145	2,7			

Например, мужчина 37 лет, рост 1,84 м, вес 83 кг.

БСМ в час = $37 \cdot \text{ППТ} = 37 \cdot 2,0 = 74$ ккал.

БСМ в сутки = $74 \cdot 24 = 1776$ ккал.

2. Уровень физической активности (УФА) – это общее число калорий, которые сжигается в ходе любой деятельности. Для упрощения вычислений предлагаются коэффициенты уровня физической активности

Таблица № 5

Уровень физической активности	УФА
Очень низкий (большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа на дому)	1,3
Низкий (сидячая работа, иногда вы стоите и медленно ходите, физический труд около 2 часов в день, например, работая в саду, тяжелая работа по дому, быстрая ходьба)	1,4
Средний (работа связана в большей степени с ходьбой, чем сидением; дополнительная химическая активность, например танцы, плавание)	Жен – 1,6 Муж – 1,7
Высокий (работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом)	Жен – 1,8 Муж – 1,9

Полный суточный рацион = БСМ в сутки*УФА

Полный суточный рацион = 1776 ккал*1,4 = 2486,4 ккал
(для мужчины 37 лет, рост 1,84 м, вес 83 кг с низкой физ. активностью)

Калорийность пищевых продуктов представлена в таблице № 6

Продукт, 100 г	ккал	Продукт, 100 г	ккал	Продукт, 100 г	ккал	Продукт, 100 г	ккал
Огурцы свежие	10	Ксилит	354	Абрикосы	46	Мясо средней жирности	187
Салат	14	Сорбит	367	Ананас	48	Мясо постное	144
Помидоры	19	Карамель	350	Вишня	49	Курица	183
Редис	20	Шоколад	557	Виноград	69	Колбаса вареная	312
Баклажаны	24	Пирожное	544	Бананы	91	Окорок	333
Кабачки	27	Молоко	58	Финики	281	Колбаса копченая	514
Перец красный	27	Сливки	337	Курага	275	Яйца, 100 граммов	157
Капуста	28	Сметана	382	Изюм	276	Рыба, карп	96
Тыква	29	Творог жирный	226	Хлеб ржаной	190	Рыба, треска	75
Морковь	33	Творог нежирный	86	Хлеб пшеничный	203	Рыба, скумбрия	196
Свекла	48	Йогурт (несладкий)	85	Сдоба	347	Сок апельсиновый	55
Картофель	83	Молоко сгущенное	315	Печенье	473	Сок виноградный	72
Апельсины	38	Масло сливочное	748	Макаронные изделия	341	Сок томатный	18
Смородина	40	Масло топленое	887	Крупа манная	326	Варенье	283
Груша	42	Масло рафинированное	899	Крупа гречневая	329	Сахар	374
Слива	43	Сыр Российский	37	Крупа овсяная	345	Халва	510
Земляника	43	Яблоки	45	Орехи (арахис)	548	Мороженое	268

Если ваш вес превышает рекомендуемые пределы, то для достижения массы тела с темпом потери 400-800 г в неделю вам необходимо снизить суточную калорийность рациона на 500 ккал от рассчитанной.

Для соблюдения энергетического равновесия «приход» = «расход» следует учитывать два важных момента: расход энергии в зависимости от вида деятельности и калорийность пищи (табл. 3,4,5,6).

Несколько практических советов по питанию при избыточном весе тела:

- Уменьшите суточную калорийность рациона на 1/3 или даже наполовину по сравнению с привычной.

- Попробуйте уменьшить потребление калорийных продуктов, таких как жиры, алкоголь, сахар.

- Ешьте не менее 3 раз в день.

- Включайте в свой ежедневный рацион разнообразные продукты: хлеб и злаки, овощи и фрукты, мясо и рыбу, молоко и другие молочные продукты.

- Увеличьте потребление низкокалорийных продуктов.

- Специальные диетические продукты не являются необходимой частью рациона.

- Для самоконтроля за соблюдением диеты ведите подсчет калорий суточного рациона, обращаясь к специальным таблицам.

- Низкокалорийные диеты со значительным ограничением калорийности рациона до 600 ккал/сут. в большинстве случаев не рациональны, поскольку ведут к потере мышечной массы и могут применяться только под наблюдением врача.

- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, которые растут в той местности, где вы живите. Часто не употребляйте экзотические продукты.

Правила по изменению привычек питания:

- Покупайте продукты с низким содержанием жира. Не покупайте те продукты, которые кажутся вам соблазнительными. Не ходите за покупками, когда вы голодны.

- Старайтесь принимать пищу в одной и той же комнате, в одном и том же месте, например, за кухонным столом, и во время приема пищи не занимайтесь другими делами.

- Всегда имейте под рукой продукты с низкой калорийностью, чтобы использовать их в виде закуски, например, сырые овощи.

- Привлекайте близких людей, чтобы они помогли вам изменить привычки питания. Они могут похвалить вас, поддержать в усилиях не переесть.

- Придумайте для себя какую-нибудь награду или подарок, чтобы легче следовать диетическим рекомендациям. Конечно, премия не может быть предоставлена продуктами.

- Попробуйте сделать так, чтобы маленькие порции продуктов казались крупными. Для этого пользуйтесь маленькими тарелками, разрезайте продукты на куски, распределяйте их по всей тарелке.

- Не оставляйте на тарелке дополнительные порции продуктов. Выходите из-за стола, как только поели.

- Постарайтесь увеличить время приема пищи. Тщательно пережевывайте пищу.

-Увеличьте уровень ежедневной двигательной активности. Ведите дневник приема пищи (Сколько? Где? Когда?), дневник физической активности и регистрируйте вес.

Материалы подготовлены на основании:

-Рекомендации по здоровому образу жизни. (утверждены зам.министра здравоохранения и социального развития Хальфиным Р.А. 29 декабря 2006 года);

-Секреты здорового питания (дмн, профессор Поздняков Ю.М. под редакцией академика РАМН, профессора Оганова Р.Г. 2010 год);

-Здоровое питание (кмн Соболева Н.П., Кузнецова В.П. под редакцией дмн, профессора Сон И.М.2008 год).