

Управление здравоохранения администрации г. Челябинска
Городской Центр медицинской профилактики

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

г. Челябинск
2006 г.

Питание оказывает огромное влияние на здоровье и жизнь человека. В организме нет практически ни одной системы и органа, нормальная деятельность которых не зависела бы от питания. Неправильное, нездоровое питание выражается как в недостаточном, так и в избыточном потреблении некоторых продуктов. Такое питание может стать причиной развития различных заболеваний сердца, сахарного диабета, рака, ожирения, анемии и др. или формирует определенные факторы риска, которые в свою очередь способствуют развитию заболеваний.

В улучшении состояния здоровья человека и продолжительности его жизни первое место принадлежит правильно организованному здоровому питанию.

Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Питание играет первостепенную роль на каждом этапе жизни. Здоровое питание беременной женщины, сохранение грудного вскармливания, энергетически сбалансированное питание в детстве и подростковом возрасте способствуют всестороннему полноценному развитию ребенка и подростка. Культура питания, привитая в детстве и юности, поможет сделать здоровым питание людей среднего возраста, что позволит избежать заболеваний и сохранить здоровье в зрелости и пожилом возрасте. Занимаясь своим здоровым питанием можно начать в любом возрасте, и в любом возрасте это, обязательно, даст положительные результаты.

Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила, сейчас их принято называть принципами. Принципы здорового питания разработаны Европейским Региональным Бюро ВОЗ и адаптированы Региональным Центром профилактики неинфекционных заболеваний (руководитель д.м.н. профессор Э.Г. Волкова) для жителей Урала. Эти принципы составляют основу здорового питания:

— Питание должно быть разнообразным и состоять в основном из различных растительных продуктов. Растительные продукты содержат биологически активные вещества и пищевые волокна (клетчатку), которые предотвращают хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и рак, обеспечивают организм витаминами и минеральными веществами.

— Более половины необходимой суточной энергии должны составлять продукты этой группы — хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель. Ежедневно необходимо употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительно свежих и выращенных в месте проживания.

— Необходимо сбалансировать поступаемую с пищей энергию и двигательную активность. Показателем этой сбалансированности является индекс массы тела

$$\left(\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \right)$$

Благоприятны для здоровья показатели индекса, равные 20 - 25. Если значение индекса выше - это означает, что человек имеет избыточную массу тела и повышенный риск развития

заболевания. Значит, необходимо поддерживать оптимальную массу тела или путем уменьшения калорийности пищи, или увеличением двигательной активности. Требуется контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров. Они должны составлять не более 30 % суточной калорийности, причем большая их часть из растительных масел. Животные жиры, особенно их избыток, способствуют развитию атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта и некоторых форм рака.

Из мясных продуктов, являющихся источником белка и железа, следует отдавать предпочтение тощему мясу и мясу птицы (готовить без кожи), употреблять как источник белка нежирную рыбу и бобовые, которые содержат меньше насыщенных (вредных) жиров. Ежедневно необходимо употреблять молоко и молочные продукты, содержащие белок и кальций, особенно необходимый женщинам, детям, подросткам и пожилым людям. Предпочтительны молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира и соли.

Ограничьте потребление сахара и сахаросодержащих продуктов: конфет, шоколада, варенья, джемов, сладких мучных продуктов - тортов, сдобы, печенья, пряников. Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием сахара.

Употребляйте меньше соли. Повышенное потребление соли является одним из факторов, способствующих развитию гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление соли следует ограничить до 6 г в день (это одна чайная ложка). Около 80% этого количества соли входит в готовые продукты питания — хлеб, колбасные изделия, консервы. Поэтому лучше готовить пищу без соли и досаливать готовое блюдо по минимуму йодированной солью.

Приготовление пищи также оказывает влияние на здоровье. Нужно выбирать такие способы приготовления пищи, чтобы максимально сохранить ее природные качества: отваривание, тушение, запекание. Такие виды приготовления не требуют масла, жира, соли, сахара.

Основой здорового питания для новорожденного и ребенка первого года жизни является грудное вскармливание по крайней мере до 6 месяцев, с введением прикорма не ранее 4-месячного возраста.

Все эти принципы здорового питания наглядно можно представить в виде пирамиды. Большая часть пирамиды, ее основание, включает хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты. Эти продукты должны составлять основу ежедневного рациона. Средняя часть пирамиды — это белковые продукты животного и растительного происхождения: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, орехи, бобовые. Этих продуктов должно потребляться в 2-3 раза меньше. Самая верхняя часть пирамиды включает масло, сахар, кондитерские изделия, сладости. Их потребление следует максимально ограничить.

Эти принципы здорового питания научно доказаны, подтверждены жизненной практикой долгожителей и самое главное абсолютно все выполнимы. Следуя им, вы на долгие годы сохраните свое здоровье и жизненную активность.