

# Рациональное питание



Наши пищевые вещества должны быть  
лечебным средством, а наши лечебные  
средства должны быть пищевыми веществами.

*Гиппократ*

# Введение

**Рациональное питание** – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

# Содержание

- ▶ 1. Основные принципы рационального питания
- ▶ 1.1. энергетическое равновесие
- ▶ 1.2. соблюдение режима прием пищи
- ▶ 1.3. сбалансированное питание
- ▶ 2. Правильная организация рационального питания
- ▶ 3. Меню рационального и правильного питания
- ▶ 4. Выводы
- ▶ 5. Литература

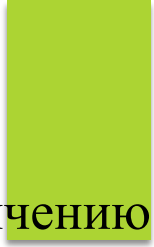




Первым принципом рационального питания является **энергетическое равновесие** — предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

**Энергетический баланс** – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища. Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.





Несоответствие энергозатрат и энергетической ценности пищи может привести к увеличению массы тела и в конечном итоге к ожирению. 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;



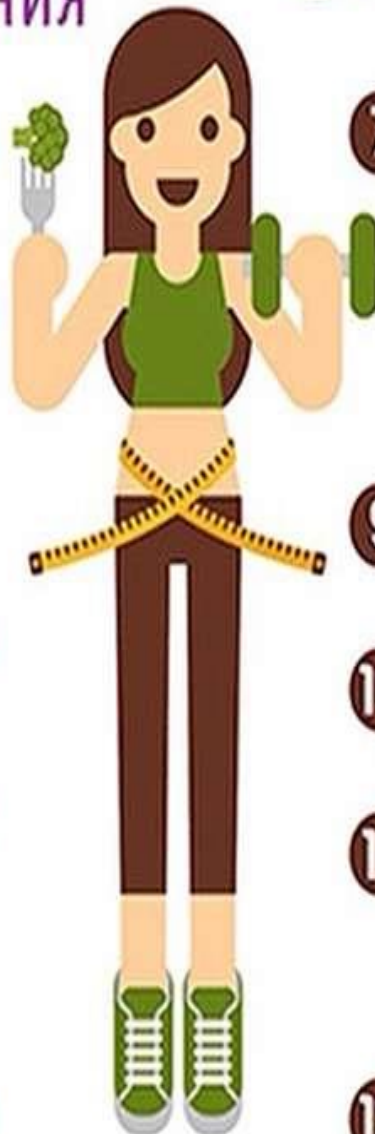
❑ при увеличении массы тела увеличивать физическую активность



# 12 СОВЕТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ЕШЬТЕ ОВОЩИ ПРИ КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ

1



6 ЗАНИМАЙТЕСЬ ЙОГЕЙ



7 КАЧАЙТЕ МЫШЦЫ



8



СДЕЛАЙ ПРОТЕИН ОСНОВОЙ ПИТАНИЯ

9 РЕГУЛЯРНО ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ

10 БОЛЬШЕ ХОДИТЕ



11 ЕШЬТЕ ФРУКТЫ



12 ПЕРЕСТАНЬТЕ ПИТЬ ГАЗИРОВКУ



# 8 Причин избавиться от лишнего веса



Стать счастливее

Жить гораздо веселее, комфортно ощущая себя в своем теле



Лучше спать

И навсегда избавиться от храпа.



Контролировать все

Записывая свой прогресс, вы почувствуете, что держите руку на пульсе событий.



Заниматься детьми

Вы наконец сможете претендовать на победу в подвижных играх.



Помнить на все 100%

Люди, не имеющие лишнего веса проходят тесты на запоминание куда лучше.



Стать уверенным в себе

Вперед! Попросите повышение или, по крайней мере, заслуженный выходной



Тренировки - это легко!

Вам больше не будет казаться, что другие справляются с упражнениями куда лучше вас!



Перестать бояться примерочной

Кто сказал, что узкие джинсы не для вас?

Второй принцип рационального питания — сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. **Белки** — строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам. **Жиры** — склад энергии, питательных веществ и воды. **Углеводы и клетчатка** — топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным.

*Баланс питательных веществ, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является **1:1:4** для взрослого населения при низкой интенсивности труда и **1:1:5** при высокой интенсивности.*

# Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны



Кликните для просмотра свойств питательных веществ



Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

Продукты с преобладающим содержанием:



## Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



## Жиров

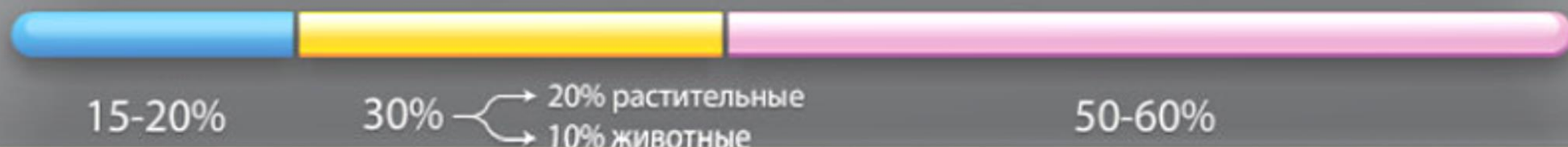
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



## Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:



# Третьим принципом рационального питания является режим питания.

Режим рационального питания характеризуется следующим образом:

- ❑ Дробное питание 3-4 раза в сутки;
- ❑ Регулярное питание- всегда в одно и то же время;
- ❑ Равномерное питание;
- ❑ Последний приём пищи не позднее чем за 3 часа до сна;

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



**второй перекус**  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак  
или перекус**  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



**первый завтрак**  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30



**обед** (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)

13.30–14.30



**ПОЛДНИК**  
(горсть миндаля  
и чернослива)

15.30–16.00



**УЖИН** (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

18.00–19.00

# Организация рационального питания

Для правильной организации рационального питания необходимо учесть все индивидуальные факторы, также определяющие возможности человека (социальный статус, материальное положение, рабочий график). Правильная организация рационального питания является одним из ведущих принципов, среди которых выделяют длительность приема пищи, которая должна приблизительно приравняться к 30 минутам, правильное распределение энергетической ценности рациона в течение дня.

В основе рационального питания лежит принцип 25:50:25, определяющий калорийность рациона на завтрак, обед и ужин. Утром следует отдать предпочтение медленным углеводам и белкам, в обед организм должен получить максимальную часть питательных веществ, в то время как ужин должен состоять из низкокалорийных продуктов.

# Меню рационального и правильного питания

Меню рационального и правильного питания, как уже говорилось выше, состоит из натуральных, свежих продуктов. Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола — это все должно быть исключено из меню рационального питания. Потребляйте свежие и обработанные овощи и фрукты (особенно местные), приготовленную дома птицу, рыбу и мясо (нежирных сортов), злаки и бобовые, а также молочные и кисломолочные продукты. Консервам (за исключением домашних заготовок на зиму) и копченостям также нет места в меню рационального питания. Не увлекайтесь натуральным кофе, а растворимый вообще исключите из рациона; пейте больше чистой негазированной воды, зеленого чая, травяных отваров.

# Примерное рациональное меню

## Пример «ЗАВТРАК»

1. Овсяная кашка на воде + 1 ст.л. меда + орехи
2. Овсяноблин (овсянка сухая, 3 белка)+ сыр 17%+ зелень;
3. Омлет из 3х белков и 1 желтка + зелень;
4. Ленивая овсянка ( залить овсянку молоком на ночь )на обезжиренном молоке+ цельнозерновой хлеб



## Пример «ПЕРЕКУС»

1. Цельнозерновые хлебцы+семга малосоленая+авокадо;
2. Творог «Домик в деревне 0,5%» + 1 ч.л. меда + корица + миндаль;
3. Кефир 1% + 1 ст.л. мюсли;
4. Груша + голубика;

## Пример «ОБЕД»

1. Белая рыба + фасоль + зелень;
2. Рыбные котлеты или куриные котлеты (фарш, яйцо) + овощи + цельнозерновые хлебцы;
3. Куриная грудка + овощи + рис (лучше бурый или дикий);
4. Макароны из твердых сортов пшеницы + куриная грудка + овощи;

## Пример «УЖИН»

1. Морепродукты отварные (консервированные крайне редко) + зеленые овощи;
2. Рыба (лучше белая) + овощной салат с оливковым маслом ;
3. Куриная грудка или индейка + овощи;
4. Говядина или телятина + овощи;



# Выводы

- ❑ принимайте разнообразную пищу, поддерживайте нормальный вес
- ❑ включайте в рацион больше овощей, фруктов соблюдайте режим питания
- ❑ питание должно быть сбалансированным и энергетически оправданным
- ❑ неправильное питание – причина многих болезней

# Литература

1. Т.М. Дроздова ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ: учебное пособие / Кемерово 2004 – 315с(доступ 19.05.2019 в 17:35);

2.Статья о рациональном питании [Электронный ресурс] –режим доступа:  
<http://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/racionalnoe-pitanie.html>  
Дата доступа – 20.02.2018( доступ 19.05.2019 в 18:15);

3. Ефимов А.А., Ефимова М.В. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / Петропавловск-Камчатский,2007. - 178 с(доступ 19.05.2019 в 18:35);