

Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов.

Рацион здорового питания

Питание является одним из важнейших факторов связи человека с внешней средой и во многом определяет состояние здоровья человека. Свыше 40% всех заболеваний напрямую связаны с характером питания, а 38% - с существенной его ролью.

Здоровое питание- ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического, интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Наш рацион здорового питания формируется из:

- Продуктов на основе зерна, в том числе цельного. Они являются источниками углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В
- Разнообразных овощей и фруктов. Источники: углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ
- Обезжиренных и низкожирных молочных продуктов. Источники: белка, витаминов группы В, кальция
- Нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов. Источники: белка, железа, витаминов А, D, группы В

▪ продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;		<i>Источники:</i> углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В
▪ разнообразных фруктов и овощей;		<i>Источники:</i> углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ
▪ обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;		<i>Источники:</i> белка, витаминов группы В, кальция
▪ нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.		<i>Источники:</i> белка, железа, витаминов А, D, группы В

Продукты животного и растительного происхождения одинаково необходимы организму. В животных продуктах содержатся незаменимые аминокислоты, витамины А и группы В, железо, кальций, цинк и медь, в растительных продуктах – растительный белок, полиненасыщенные жирные

кислоты, витамины (С, Р, К, В6 и др.), минеральные вещества (кальций, калий, магний и др.), пищевые волокна и биологически активные вещества.

Несколько раз в день необходимо есть каши, хлеб, картофель, макаронные изделия и бобовые. Зерновые продукты и картофель богаты белком, минералами и витаминами, при этом содержат мало жиров. Цельнозерновой хлеб насыщен витаминами группы В, железом, пищевыми волокнами. Пшеничный, отрубной, ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола очень полезен, а вот белый хлеб из рафинированной муки лучше ограничить.

В день необходимо съедать минимум 400 г овощей и фруктов. Люди, которые придерживаются этого правила реже подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, авитаминозам и даже раку. Свежие овощи и фрукты можно есть, не боясь ожирения. Они насыщают организм витаминами С, группы В, микроэлементами и минеральными веществами: калием, магнием и кальцием, микроэлементами и пищевыми волокнами.

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

- Насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин. Продукты, которые являются их источниками – это колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром. Они калорийны. Жирные продукты должны составлять не более 30% калорийности суточного рациона
- Поваренную соль. Источники: мясные и рыбные деликатесы, соленья, консервы
- Добавленный сахар. Его источники – это сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия.



Нет продуктов, которые удовлетворяли бы потребность взрослого человека абсолютно во всех пищевых веществах. Поэтому только широкий набор продуктов в рационе здорового или больного человека может обеспечить сбалансированное питание.

Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения