

## **Введение**

Известно, что питание – основной фактор, определяющий физическое здоровье человека.

Правильное, оптимальное и сбалансированное питание – это сохранение здоровья, молодости, энергии и красоты на долгие годы.

Здоровое питание – это эффективная профилактика многих хронических заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта и инфаркта, сахарного диабета, ожирения, хронической патологии желудочно-кишечного тракта, злокачественных образований, а также заболеваний суставов и позвоночника.

При наличии уже имеющихся хронических заболеваний коррекция питания оказывает выраженный оздоравливающий эффект: снижается вес, нормализуется уровень холестерина и сахара крови, улучшается пищеварение, повышается общая энергетика, укрепляется иммунитет. В результате снижается риск развития осложнений хронических заболеваний и улучшается качество жизни.

## **Основные недостатки питания населения России**

(по данным Института питания РАМН)

1. Избыточное потребление высококалорийной пищи, которая превышает реальную потребность человека в энергии.
2. Избыточное потребление насыщенных жиров животного происхождения.
3. Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов (сладостей и мучного).
4. Недостаток потребления полноценного белка.
5. Недостаток потребления пищи, богатой пищевыми волокнами.
6. Недостаток потребления основных витаминов (А, Д, Е, С, группы В).
7. Недостаток потребления основных минеральных веществ (железо, йод, кальций, магний, селен, хром, цинк).
8. Избыточное потребление продуктов питания с содержанием искусственных пищевых добавок (консерванты, усилители вкуса, красители и т.д.).
9. Избыточное потребление соли.
10. Несоблюдение режима питания.
11. Недостаточное потребление воды.

## Простые советы для тех, кто хочет встать на путь здорового питания:

### 1. Помните о главном законе нашего мира – законе сохранения энергии!

Вся лишняя энергия (калории), которая поступила к нам с пищей и не израсходовалась на нужды организма, никуда не исчезает, а откладывается в виде «запаса» - жирового депо.

Поэтому ешьте столько, сколько нужно организму для обеспечения жизнедеятельности, но не больше!

**Определить, сколько Вам нужно потреблять калорий можно с помощью специальной формулы основного обмена:**

ЖЕНЩИНЫ:  $10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} - 161 = \dots$  ккал

МУЖИНЫ:  $10 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 5 \times \text{возраст (в годах)} + 5 = \dots$  ккал

**Важно помнить: мы едим для того, чтобы жить, но не живем для того, чтобы есть!**

Если Вы хотите сбросить лишний вес, то уменьшите рассчитанную калорийность на 10-15% и начните больше двигаться.

Таблица калорийности традиционных блюд поможет Вам правильно составить рацион питания в соответствии с рассчитанным количеством калорий.

### Пищевая характеристика традиционных блюд

Продукты	Калорийность (ккал)	ЕА
<b>Первые блюда</b>		
Суп молочный с лапшой	135	0,3
Суп харчо с мясом*	190	
Суп с грибами	110	
Суп с фасолью	135	
Щи	120	
Борщ	90	
Солянка сборная мясная	100	
Окрошка овощная	98	
Пельмени отварные	438	
<b>Вторые блюда</b>		
Каши (манная, пшеничная, рисовая, гречневая, геркулес, пшенная) (310г)	360	0,2
Говядина отварная (50г)	107	0,2
Гуляш свиной (50г)	167	
Гуляш говяжий (50г)	106	

Курица в собственном соку (100г)	184	0,2
Отбивные котлеты (75г)*	295	
Котлеты домашние (75г)*	180	
Свинина отварная (50г)	187	0,2
Яйцо целое 1 категории (47г)	157	1,0
Горошница (150г)	200	0,2
Пюре картофельное (150г)	112	
Макароны отварные (150г)	147	
Картофель жареный (100г)*	200	
Картофель, тушеный с грибами (100г)	134	
Картофель отварной (100г) 1шт.	75	
Рагу овощное (250г)	228	
Грибы (50г)	10	
Минтай припущенный (60г)	45	
Горбуша отварная (64г)	97	
Окунь жареный (75г)	135	0,2
Щука фаршированная (75г)	106	
<b>Напитки (1 стакан 200 мл)</b>		
Кисель клюква домашний	106	0,1
Чай с сахаром	56	0,0
Чай с молоком	116	0,1
Кофе черный без сахара	14	
Кофе с молоком	116	
Томатный сок	36	
Яблочный сок	92	
Виноградный сок	140	
<b>Молочные и кисломолочные продукты (150г)</b>		
Сырники из творога	274	0,5
Кефир с жирностью 1% (200г)	80	
Молоко с жирностью 3,2% (200г)	120	
Сыр российский, костромской, пошехонский, голландский (50г)	172	1,0
Брынза (50г)	130	1,0
Творог нежирный (125г)	138	0,5
Мороженое «Пломбир» (100г)	232	0,5
<b>Мучные изделия</b>		
Оладьи (150г)*	320	0,1
Хлеб пшеничный (50г) 2 кусочка	118	
Булочка сдобная (50г)	170	
Хлеб ржаной и ржано-пшеничный (50г) 2 кусочка	100	0,2
<b>Свежие овощи и фрукты</b>		
Абрикосы 4 шт. (100г)	44	0,1
Вишня (100г)	52	
Персик 1 шт.(85г)	38	
Слива 3 шт.(90г)	44	
Груша 1 шт.(135)	64	
Яблоко (100г)	47	
Апельсин (150г)	65	
Виноград (100г)	72	
Ягоды (малина, клубника, крыжовник, черная	47	

## Основы здорового питания

смородина, красная смородина) (100г)		
Брусника, черника (100г)	46	
Клюква (100г)	28	
Редис 1 шт. (30г)	6	
Огурцы 1 шт. (100г)	13	
Томаты (100г)	24	
Салат (листья салата, огурцы и помидоры со сметаной) (120г)	100	
Салат (листья салата, огурцы и помидоры с майонезом) (120г)	138	
Салат (листья салата, огурцы и помидоры с раст. маслом) (120г)	168	0,2
Салат (отварная свекла с майонезом) (100г)	138	
Винегрет (100г)	168	
<b>Орехи различные (50г)</b>	<b>300</b>	<b>0,1</b>

\*продукты, которые стимулируют аппетит

**Обратите внимание!** Пища должна быть не только сбалансированной по калориям, но и максимально полезной для организма.

Степень полезности описывает **единица активности (ЕА):**

**3 ЕА = 50% витаминов, 50% минералов, 50% пищевых волокон от суточной потребности.**

**Оптимальное количество единиц активности в рационе - 6 и более.**

## **2. Необходимое количество энергии (калорий) – это еще не все!**

Очень важно, с какой скоростью организм извлекает энергию из продуктов. Например, из сладкого и мучного очень быстро, за несколько минут! И если мы быстро не потратим эти калории на выполнение какой-то работы, то они (лишние калории) благополучно перейдут в жировое депо. Такие продукты обладают так называемым высоким гликемическим индексом. Когда человек употребляет пищу с высоким гликемическим индексом, у него быстро происходит подъем глюкозы крови. В ответ на это поджелудочная железа выбрасывает в кровь инсулин – гормон, который быстро усваивает эту глюкозу. И опять человек испытывает голод, что подвигает его к холодильнику. Это главный механизм переедания!

Научитесь находить правильные продукты, над которыми организму надо поработать, чтобы извлечь из них энергию. Эти продукты обладают низким гликемическим индексом. При их расщеплении уровень глюкозы крови долго держится на одном уровне, давая человеку возможность оставаться сытым несколько часов!

Итак, **гликемический индекс** показывает как изменится уровень сахара в крови, после того как вы съедите тот или иной вид продукта. Гликемический индекс (GI) есть у каждого продукта. Его определяют таким образом:

- сначала смотрят, какая реакция произошла в организме после съедения какого-либо продукта;
- потом определяют, как среагировал организм на чистую глюкозу – ее гликемический индекс принято считать за 100.
- если продукт обладает низким GI, значит, когда вы его съедите, содержание сахара в крови будет повышаться медленно.

### **От чего зависит гликемический индекс продукта?**

1. От углеводов, которые в нем содержатся. Если углеводы быстрые, значит у них высокий GI, если сложные, значит низкий.
2. От количества клетчатки – чем меньше клетчатки, тем выше GI.
3. От способа обработки – любая тепловая обработка повышает GI.
4. От белков и жиров – чем их меньше, тем выше гликемический индекс.

Людам, ведущим обычный образ жизни, рекомендуется употреблять продукты с низким и средним гликемическим индексом.

Информацию о гликемическом индексе продуктов Вы найдете ниже.

### **Таблица продуктов с высоким гликемическим индексом**

Кукурузный сироп	115	Пиво	110
Глюкоза (декстроза)	100	Крахмальная патока	100
Модифицированный крахмал	100	Пшеничный сироп, рисовый сироп	100
Жареный картофель, картофельная запеканка	95	Картофельная мука (крахмал)	95
Картофель, приготовленный в духовке	95	Рисовая мука	95
Безглютеновый белый хлеб	90	Сельдерей корневой (приготовленный)	85
Клейкий рис	90	Булочки для гамбургера	85
Морковь (приготовленная)	85	Быстрорастворяющийся/пропаренный рис	85
Кукурузные хлопья	85	Пастернак	85
Мед	85	Воздушный рис	85
Поп-корн (без сахара)	85	Рисовый пудинг на молоке	85

## Основы здорового питания

Рисовый пирог/пудинг	85	Репа, турнепс (приготовленные)	85
Белый бутербродный хлеб	85	Белая пшеничная мука	85
Пончики	80	Картофельное пюре	80
Тыква	75	Лазанья (мягкая пшеница)	75
Кабачки/патиссоны	75	Рисовая молочная каша с сахаром	75
Арбуз	75	Вафли (с сахаром)	75
Багет (французский длинный батон)	75	Бублики	70
Булочка	70	Печенье (бисквитное)	70
Шоколадный батончик (с сахаром)	70	Брюква	70
Кукурузная мука	70	Газированные напитки	70
Финики	70	Клецки	70
Патока	70	Просо, сорго	70
Лапша (мягкие сорта пшеницы)	70	Отварной картофель без кожуры	70
Перловая крупа	70	Картофельные чипсы, хрустящий картофель	70
Кукурузная каша (полента)	70	Сухарики	70
Очищенные зерновые завтраки (с сахаром)	70	Стандартный рис	70
Коричневый сахар	70	Белый сахар (сахароза)	70
Кускус, манка	70	Свекла (приготовленная)	65
Джем (с сахаром)	65	Темный дрожжевой хлеб	65
Мармелад (с сахаром)	65	Кленовый сироп	65
Мюсли (с сахаром или медом)	65	Шоколадные батончики «Марс», «Сникерс», «Натс» и т.п.	65
Ананас (консервированный)	65	Айва (варенье/желе с сахаром)	65
Изюм (красный и желтый)	65	Ржаной хлеб (30% ржи)	65
Тамаринд, индийский финик (сладкий)	65	Сладкая кукуруза	65
Неочищенный картофель, отварной или приготовленный на пару	65	Ямс (батат, сладкий картофель)	65
Цельнозерновой хлеб	65	Абрикосы (консервированные с сиропом)	60
Банан (спелый)	65	Ячмень шелушенный	60
Каштан	60	Манная крупа из твердой пшеницы	60
Мороженое (обычное с добавлением сахара)	60	Лазанья (твердая пшеница)	60
Длиннозерный рис	60	Майонез (промышленный, подслащенный)	60

Дыня (мускусная, мускатная и др.)	60	Пицца	60
Овсяная каша	60	Равиоли (твердая пшеница)	60
Ароматный рис (жасмин и т.д.)	60	Масляное, песочное печенье (мука, масло, сахар)	55
Какао-порошок (с сахаром)	60	Слива японская, локва	55
Виноградный сок (без сахара)	55	Манговый сок (не подслащенный)	55
Кетчуп	55	Персики (консервированные с сиропом)	55
Краснозерный рис	55	Спагетти (хорошо проваренные)	55
Горчица (с добавлением сахара)	55	Таглиателли (хорошо проваренные)	55
Папайя (свежая)	55	Суши	55

### Таблица продуктов со средним гликемическим индексом

Рис басмати	50	Бисквит (из цельной муки без сахара)	50
Зерновой батончик без сахара	50	Топинамбур	50
Клюквенный сок без сахара	50	Личи (китайская слива)	50
Киви	50	Манго	50
Макароны (твердая пшеница)	50	Хурма	50
Мюсли без сахара	50	Хлеб из пшеницы спельта	50
Ананасовый сок без сахара	50	Яблочный сок (без сахара)	50
Сладкий картофель	50	Коричневый неочищенный рис	50
Макароны из цельной пшеницы	50	Коричневый рис басмати	45
Ячмень неочищенный	45	Кокос	45
Клюква	45	Виноград, зеленый и красный	45
Грейпфрутовый сок без сахара	45	Цельнозерновой кускус, цельнозерновая манная крупа	45
Зеленый горошек (консервированный)	45	Апельсиновый сок (свежевыжатый, без сахара)	45
Ананас	45	Рожь (цельная, мука и хлеб)	45
Банан	45	Томатный соус (с сахаром)	45
Тост из цельного хлеба	45	Цельнозерновые завтраки (без сахара)	45
Дрожжевой хлеб, на 100% состоящий из цельной крупы	45	Бобы (сырые)	40

## Основы здорового питания

Гречка (каша, мука или хлеб из цельного зерна)	40	Сухой сидр	40
Кокосовое молоко	40	Морковный сок (без сахара)	40
Сушеные фиги	40	Сушеные абрикосы	40
Макароны из цельной пшеницы «аль денте» (отваренные в течение 5 минут)	40	Сушеные сливы/чернослив	40
Лактоза	40	Фасоль (консервированная)	40
Овсяные хлопья (не вареные)	40	Маца (цельная мука)	40
Арахисовое масло (без добавления сахара)	40	Овсяная крупа	40
Ржаной хлеб из непросеянной муки грубого помола	40	Дынная груша	40
Шербет (без сахара)	40	Айва (консервированная/желе без сахара)	40
Спельта, полба (цельная)	40	Песочное тесто (из цельной муки без сахара)	40

## Таблица продуктов с низким гликемическим индексом

Фасоль адзуки	35	Дикий рис	35
Амарант, семена	35	Яблоко (свежее)	35
Яблочное пюре	35	Гиацинтовые бобы (лобия)	35
Мясное ассорти с бобами	35	Сельдерей корневой (сырой)	35
Мука из нута	35	Турецкий горох, нут (консервированный)	35
Китайская лапша/вермишель (из твердой пшеницы)	35	Паста/пюре из очищенного миндаля (без сахара)	35
Сушеные яблоки	35	Дижонская горчица	35
Хлеб из пророщенных зерен	35	Сушеные томаты	35
Фиги	35	Зеленый горошек (свежий)	35
Мороженое (с фруктозой)	35	Кукуруза, маис	35
Фасоль	35	Кунжут (семена)	35
Нектарины	35	Апельсин (свежий)	35
Персики	35	Слива (свежая)	35
Гранат	35	Айва (свежая)	35
Компот (без сахара)	35	Соевый йогурт (фруктовый вкус)	35
Томатный сок	35	Семена подсолнечника	35
Турецкие бобы	35	Томатный соус (натуральный, без сахара)	35



Ярославский областной центр медицинской профилактики

Дрожжи	35	Йогурт	35
Миндальное молоко	30	Соевое молоко	30
Свекла (сырая)	30	Абрикос	30
Морковь (сырая)	30	Коричневая чечевица	30
Китайская лапша/вермишель из сои или золотистой фасоли	30	Турецкий горох (нут)	30
Чеснок	30	Фасоль волокнистая	30
Джем (без сахара)	30	Грейпфрут, помелло (свежий)	30
Молоко (любой жирности)	30	Мармелад (без сахара)	30
Маракуйя, гранадилла, страстоцвет	30	Груша	30
Мандарин	30	Творог	30
Репа (сырая)	30	Томаты	30
Ежевика, шелковица	25	Желтая чечевица	30
Вишня	25	Голубика, черника, брусника	25
Зеленая чечевица	25	Темный шоколад (более 70% какао)	25
Золотистая фасоль	25	Пюре из нута	25
Малина (свежая)	25	Арахисовая паста/пюре (без сахара)	25
Тыквенные семечки	25	Красная смородина	25
Колотый горох	25	Соевая мука	25
Паста/пюре из цельного миндаля (без сахара)	25	Клубника, земляника	25
Артишок	20	Паста/пюре из цельного фундука (без сахара)	25
Шоколад без добавок (>85% какао)	20	Крыжовник	25
Капустная пальма	20	Баклажан	20
Какао-порошок (без сахара)	20	Лимонный сок (без сахара)	20
Настоящая фруктоза, фруктовый сахар	20	Побеги бамбука	20
Соевый соус (без сахара)	20	Соевый йогурт (без добавок)	20
Агава (сироп)	15	Барбадосская вишня (ацерола)	20
Спаржа	15	Миндаль	15
Отруби (овса, пшеницы и т.п.)	15	Черная смородина	15
Брюссельская капуста	15	Брокколи	15

## Основы здорового питания

Порошок из плодов рожкового дерева	15	Капуста кочанная	15
Цветная капуста	15	Кешью	15
Пророщенные зерновые (ростки сои, золотистой фасоли и т.п.)	15	Сельдерей	15
Перец чили	15	Цикорий, эндивий	15
Огурец	15	Кабачки, цуккини	15
Имбирь	15	Фенхель	15
Лук-порей	15	Фундук	15
Оливки	15	Грибы	15
Арахис	15	Лук репчатый	15
Физалис	15	Соленые/маринованные огурцы	15
Кедровые орехи	15	Фисташки	15
Редис	15	Ревень	15
Турецкие бобы	15	Салат-латук	15
Квашеная капуста	15	Лук-шалот	15
Щавель	15	Соя	15
Свекла листовая (мангольд)	15	Шпинат	15
Пророщенные семена	15	Сладкий перец (красный, зеленый), паприка	15
Тофу, соевый творог	15	Грецкий орех	15
Авокадо	10	Ракообразные	5
Специи (петрушка, базилик, орегано, корица, ванилин и т.п.)	5	Уксус	

### 3. Здоровое питание – это полноценное питание!

Избегайте диет, которые ограничивают Вас в каких-либо биологически активных веществах! Это значит, что каждый день мы нуждаемся в белках, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах, а также в достаточном количестве пищевых волокон. Наш рацион должен быть богатым и содержать продукты в определенном соотношении. Обычно диетологи это представляют в виде **пирамиды питания**. (См. цветную вкладку)

Основу пирамиды питания должны составлять овощи, фрукты, зелень, бобовые, зерновые. Эти продукты должны составлять не менее 50-60% рациона. Овощей и фруктов надо потреблять не менее 500 граммов в день!

Чуть меньше в нашем рационе должно быть молочных продуктов, еще меньше мясных. И совсем мало, не более 10%, сладостей и жиров.

В зависимости от результатов, которых нам надо достичь при коррекции питания (сбросить вес или набрать несколько кг, либо оставаться в прежней форме), мы определяем количество порций тех или иных продуктов (см. табл. ниже)

### Желаемый результат:

Уменьшить вес	Сохранить вес	Увеличить вес	Ступени (пищевые группы)
ограничить или исключить	ограничить или исключить	ограничить	1
1-3 порции	1-2 порции	2-3 порции	2
2-4 порции	2-3 порции	2-3 порции	3
2-3 порции	3-5 порций	4-6 порций	4
5-8 разновидностей	4-6 разновидностей	5-8 разновидностей	5 (овощи, зелень)
1-2 разновидностей	3-5 разновидностей	3-6 разновидностей	5 (фрукты)

**Полноценное питание** означает, что в организм должны поступать все пищевые вещества (нутриенты), необходимые для обеспечения нормального обмена веществ (метаболизма).

Познакомьтесь с основными пищевыми веществами.

## Основные пищевые вещества (нутриенты)

*Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно!*

*Плиний Младший*

### БЕЛКИ (аминокислоты)

Очень важно потреблять достаточное количество **белка**, т. к. белок (аминокислоты) – это основной строительный материал для организма. Именно белки обеспечивают нормальную ферментную и гормональную активность организма, хороший иммунитет и резервы адаптации в случае воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды.

Ученые определили, что для поддержания обмена веществ необходимо **1 грамм белка на 1 кг нормального веса человека.**

**Полезно знать! Аминокислоты бывают:**

- **заменимые** (они синтезируются в организме)
- **незаменимые** (они поступают в организм только в готовом виде)

**Важно помнить!** Источник аминокислот – не только мясо животных, птиц или рыба. Заменимые и незаменимые кислоты содержатся в молочных и кисломолочных продуктах, яйцах, а также в растительной пище: в зерновых и бобовых, грибах и орехах.

**Соотношение животных и растительных белков рекомендуется 1:1.**

При соблюдении **вегетарианства** важно употреблять достаточно продуктов растительного происхождения с богатым содержанием незаменимых аминокислот. К таким продуктам относятся молочные продукты, соя, фасоль и чечевица, орехи, грибы, гречневая, овсяная, перловая, ячневая крупы.

## **ЖИРЫ**

**Жиры** – жизненно необходимый компонент питания! Это основной источник жирорастворимых витаминов (А, Е, Д, К) и важный строительный материал для синтеза гормонов, желчи и холестерина, а также для укрепления клеточных мембран, оболочек нервных волокон и много другого.

Для обеспечения нормального обмена веществ необходимо 1 гр. жира на 1 кг. нормального веса.

**1/3 часть потребляемых жиров должны составлять так называемые насыщенные жиры (жиры животного происхождения).**

Животные жиры содержат много холестерина, который может провоцировать процесс отложения атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Именно поэтому надо ограничить их поступление в организм!

**2/3 части потребляемых жиров должны составлять ненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе и растениях.**

**Полезно знать!**

**Полиненасыщенные жирные кислоты типа ОМЕГА-3(6)** официально введены в стандарт лечения и профилактики нарушений обмена холестерина и хронических сердечно-сосудистых заболеваний.

ОМЕГА-3(6) ПЖК достоверно снижают уровень холестерина крови, улучшают функцию печени и нервной системы, обладают свойствами антидепрессанта, укрепляют клеточные мембраны, эффективно борются со свободными радикалами и проявлениями воспаления.

ОМЕГА-3(6) ПЖК – это эффективная профилактика и вспомогательное лечение не только атеросклероза, но и многих других хронических заболеваний!

Рекомендовано проводить курсы препаратами ОМЕГА-3(6) в течение 3-6 мес. с последующим лабораторным контролем уровня холестерина.

**Суточная доза ОМЕГА-3(6) должна быть не менее 500 мг!**

## УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются не только главным источником энергии, но и важным «строительным материалом» для организма.

Углеводы должны составлять **не менее 50%** суточного рациона!

**Важно знать!** Углеводы бывают «простые» и «сложные».

«**Простые**» - это моно- и дисахариды, содержатся в сладостях, мучных и кондитерских изделиях, фруктах. Их в рационе должно быть **не более 10%**. Они обладают высоким гликемическим индексом, представляют малую пищевую ценность и легко пополняют жировое депо.

«**Сложные**» - это полисахариды. Именно полисахариды должны стать основой здорового питания! Основные источники: овощи, зелень, зерновые, бобовые культуры. Сложные углеводы имеют низкий гликемический индекс и обеспечивают организм «правильной» энергией, а также пищевыми волокнами, витаминами и минералами.

**Помните!** В сутки необходимо съесть **не менее 400-500 граммов овощей и фруктов!**

## ВИТАМИНЫ

**Витамины** – это природные вещества, разнообразные по химической структуре, но объединенные вместе по биологическому значению и необходимости для человеческого организма. «ВИТА» - жизнь. «Амины» - биохимическая часть, общая для всех витаминов.

**Основная функция витаминов** – обеспечение работы ферментных и гормональных систем. Это значит, что именно витамины обеспечивают нормальное течение всех биохимических реакций, т.е. правильный обмен веществ (метаболизм).

**Недостаток витаминов** в питании приводит к нарушению обмена веществ. Это состояние называется **гиповитаминоз**.

**Признаки полигиповитаминоза:**

- повышенная утомляемость
- частые простудные заболевания
- сухость кожи и слизистых
- ухудшение зрения
- ломкость сосудов
- подавленное настроение
- гормональные нарушения
- анемия (малокровие) и др.

**Полное отсутствие** витаминов – **авитаминоз** - приводит к развитию заболеваний.

Основы здорового питания

Витамины работают в сотрудничестве с макро- и микроэлементами. Большая часть витаминов образуются в растениях и микроорганизмах. Витамин А и Д синтезируются в организме животных и человека из своих предшественников.

**Гипервитаминоз** – состояние избыточного поступления витаминов в организм.

### **Важно знать!**

Витамины бывают:

- **жирорастворимые** (вит. А, Д, Е, К, F). Они способны накапливаться в организме, создавая «депо».

- **водорастворимые** (витамин С, витамины группы В, никотиновая кислота, фолиевая кислота, биотин). Они не накапливаются в организме и должны поступать в необходимом количестве каждый день.

- **витаминоподобные вещества**: биофлавоноиды (Р), витамин U, холин, инозит, лецитин. По своей роли в обмене веществ очень схожи с витаминами.

## **Полезная информация об основных витаминах**

### **Витамин С (аскорбиновая кислота).**

**Участвует** во всех видах обмена веществ (белковом, жировом, углеводном), мощный антиоксидант, стимулирует образование эритроцитов, иммуноглобулинов, повышает

секрецию ферментов поджелудочной железы, сохраняет мембраны клеток, укрепляет стенку сосудов, препятствует тромбообразованию, помогает усвоению железа, кальция, фолиевой кислоты!

**Источники:** цитрусовые, красный сладкий перец, черная смородина, шиповник, укроп, петрушка, цветная и белокочанная капуста

**Суточная потребность до 120 мг.**

### **Витамины группы В**

**Участвуют** во всех видах обмена веществ. Важны для здоровья нервной системы, соединительной ткани (кожа, волосы, ногти, хрящи, связки, мышцы). Обеспечивают нормальную работу репродуктивной системы и внутриутробное развитие плода. Стимулируют кроветворение, обладают антиоксидантной активностью.

**Источники:** зерновые, гречка, бобовые, орехи, шпинат, соя, картофель, яйца, мясо, печень, почки, рыба, молочные продукты.

Синтезируются в кишечнике человека при участии нормальной микрофлоры.

**Суточная потребность от 1,5 до 20 мг.**

### **Фолиевая кислота**

**Это основной витамин беременных!** Обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода, способствует обновлению клеток организма и защищает от атеросклероза.

**Источники:** зеленые листовые овощи, бобовые, цельнозерновой хлеб, печень.

**Суточная потребность 400-600 мг.**

### **Никотиновая кислота**

**Участвует** во всех видах обмена веществ. Обеспечивает утилизацию жиров, образовании гликогена. Нормализует работу нервной системы, улучшает состояние соединительной ткани (кожа, волосы, ногти, хрящи и т.д.)

**Источники:** гречка, фасоль, ржаной хлеб, мясо, почки, печень.

### **Витамин А (каротиноиды)**

**Участвует** во всех видах обмена веществ. Мощный природный антиоксидант, укрепляет мембрану клеток, повышает иммунитет (активирует лейкоциты крови), радиопротектор, гепатопротектор. Обеспечивает нормальное зрение и состояние кожи, слизистых, а также костной ткани.

**Источники:** рыба, печень, икра, молочные продукты, бобовые, морковь, томаты, абрикосы, облепиха, черешня, шиповник, зеленые и желтые овощи

Поступает в организм в виде предшественников – каротиноидов и синтезируется из них в присутствии жира.

**Суточная потребность 900 мкг.**

### **Витамин Е**

**Участвует** во всех видах обмена веществ. Это витамин жизни, т.к. обеспечивает работу репродуктивной системы и других эндокринных желез. Мощный антиоксидант, стимулирует мышечную деятельность, предупреждает бесплодие. Обладает противовоспалительной активностью.

**Источники:** растительные масла, орехи, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яйца, печень, молоко.

**Суточная потребность 15 мг.**

### **Витамин Д**

**Участвует** во всех видах обмена веществ. Обеспечивает нормальный рост и развитие организма, особенно костно-мышечной ткани. Отвечает за обмен кальция, фосфора, магния, помогая их усвоению.

**Источники:** рыбий жир, печень рыб, яйца, молочные продукты.

Вырабатывается в организме под действием солнечного света.

**Суточная потребность 10 мкг.**

## **Витамин F - полиненасыщенные жирные кислоты типа ОМЕГА-3(6)**

**Обеспечивает** жировой обмен, снижает уровень холестерина, обладает противовоспалительным действием, укрепляет мембраны клеток и оболочку нервных волокон, улучшает работу клеток печени. Мощный природный антиоксидант и антидепрессант.

**Источники:** растительные масла, орехи, рыбий жир, морепродукты, яйца

**Суточная потребность 500мг.**

## **Витамин К**

**Играет** значительную роль в обмене веществ в соединительной ткани и костях. Обеспечивает нормальную работу почек, легких и сердца. Участвует в усвоении кальция и синтезе некоторых факторов свертывания крови.

**Источники:** шпинат, капуста, тыква, томаты, злаковые, бобовые, крапива, печень.

**Суточная потребность 120 мкг.**

## **МИНЕРАЛЫ**

**Минеральные вещества** входят в состав всех клеток и тканей организма.

**Основная функция минералов:** обеспечение нормального роста и развития костной, мышечной, кроветворной, нервной систем, а также обеспечение работы ферментов и гормонов.

**Минеральные вещества:**

- **макроэлементы** (суточная потребность более 400мг. в сутки)

Это натрий, калий, магний, кальций, фосфор и др.

- **микроэлементы** (суточная потребность менее 400мг. в сутки)

Это медь, марганец, йод, селен, хром, кобальт, цинк, кремний и др.

## **Полезная информация об основных минералах**

### **Кальций**

**Принимает** активное участие в образовании костной и хрящевой ткани, входит в состав мембран клеток. Обеспечивает нормальную работу нервной и мышечной ткани, участвует в свертывании крови, укрепляет сосудистую стенку.

**Источники:** молочные продукты, кунжут



### **Магний**

**Активизирует** ряд важных ферментов, обеспечивает нормальную работу нервной системы, препятствует развитию атеросклероза, снимает судорожные реакции и аритмии, нормализует сон, помогает бороться со стрессом, улучшает память.

**Источники:** цельнозерновой хлеб, каши, овощи зеленые и листовые, фрукты, курага, изюм, орехи.

### **Йод**

**Входит** в состав гормонов щитовидной железы. Участвует во всех видах обмена веществ, в том числе водно-солевом. Обеспечивает активность нервной и иммунной систем.

**Источники:** морепродукты, морские водоросли.

### **Селен**

**Обеспечивает** работу многих ферментов. Мощный антиоксидант. Улучшает работу иммунной системы.

**Источники:** морепродукты, печень, яйца, грибы, томаты, черный хлеб, чеснок

### **Цинк**

**Обеспечивает** активность многих ферментов, в первую очередь инсулина. Поддерживает мужское здоровье, укрепляет иммунитет, препятствует старению кожи.

**Источники:** говядина, яйца, перец стручковый, крабы, семена тыквы и подсолнечника.

### **Железо**

**Обеспечивает** нормальное кроветворение, синтез гемоглобина. Укрепляет иммунитет и обеспечивает тканевое дыхание.

**Источники:** мясо, яблоки, греча, печень.

## **Коррекция недостатка витаминов и минералов**

Специалисты Института питания РАМН рекомендуют:

Людям, которые никогда не применяли витаминно-минеральные комплексы, необходимо начать их применять в **100% дозе** суточной потребности в течение 2-х месяцев. Затем перейти на постоянный прием в **50%** дозировке от суточной потребности!

## Что такое пищевые волокна?

**Пищевые волокна** - это съедобные части растений, устойчивые к перевариванию и всасыванию в тонком кишечнике человека, которые полностью или частично ферментируются в толстом кишечнике и являются необходимой составляющей питания (наряду с жирами, белками, углеводами и витаминами). Термин «пищевые волокна» впервые введен в научный обиход Е.Н. Hipsley в 1953 году.

**Пищевые волокна (ПВ)** называют еще неперевариваемыми углеводами, клетчаткой, балластными веществами.

## Значение пищевых волокон для здоровья

### Классификация пищевых волокон:

**1. Растворимые пищевые волокна («мягкие»)** - пектины, камеди, декстраны, слизи, некоторые фракции гемицеллюлозы - впитывают воду и формируют гель, понижают уровень холестерина и сахара в крови.

**2. Нерастворимые пищевые волокна («грубые»)** - целлюлоза, лигнин и часть гемицеллюлозы - проходят через желудочно-кишечный тракт практически в неизменном виде, адсорбируют большое количество воды и влияют на моторику кишечника.

В ходе естественной эволюции питание сформировалось таким образом, что стали полезными не только хорошо усвояемые, но и не утилизируемые компоненты пищи. В частности, это касается таких балластных веществ, как пищевые волокна.

## Основные вещества, составляющие пищевые волокна

### Целлюлоза

Целлюлоза - это полимер глюкозы (так же как крахмал и гликоген), содержащий до 10 тысяч мономеров. Но в отличие от крахмала, который легко расщепляется в кишечнике, целлюлоза не расщепляется ферментом поджелудочной железы - амилазой. На долю целлюлозы приходится до 50 % углерода всех органических соединений биосферы. Целлюлоза широко распространена в растительных тканях. Она входит в состав клеточных оболочек и выполняет опорную функцию.

### Гемицеллюлоза

Гемицеллюлозы - полисахариды клеточной оболочки, обширный и разнообразный класс растительных углеводов. В состав различных типов гемицеллюлоз входят разнообразные пентозы (ксилоза, арабиноза и др.) и гексозы (фруктоза, галактоза и др.). Гемицеллюлоза способна удерживать воду и связывать

катионы. Гемицеллюлоза преобладает в зерновых продуктах, а в большей части овощей и фруктов ее мало.

### **Лигнин**

Лигнин является полимерным остатком древесины после ее гидролиза, который проводится с целью выделения целлюлозы и гемицеллюлозы. Насыщенные лигнином продукты (например, отруби) плохо перевариваются в кишечнике, зато хорошо выполняют функцию сорбента и стимулятора рецепторов толстого кишечника.

### **Фитин**

К пищевым волокнам также относят фитиновую кислоту – вещество, сходное по строению с целлюлозой. Фитин содержится в семенах растений.

### **Хитин**

Хитин – полисахарид, имеющий сходную с целлюлозой структуру. Из хитина состоят клеточные стенки грибов и панцири раков, крабов и остальных членистоногих. Обладает свойствами энтеросорбента.

### **Пектин**

Пектины – вещества (коллоидные полисахариды), способные образовывать желе. Это свойство широко используется в кондитерской промышленности. Пектины входят в клеточный скелет ткани фруктов и зеленых частей растений. Важны сорбирующие свойства пектинов – способность связывать и выводить из организма холестерин, радионуклиды, тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций, кадмий и др.) и канцерогенные вещества. Пектиновые вещества в заметных количествах находятся в таких продуктах, как слива, черная смородина, яблоки и другие фрукты. В них содержится около 1% пектина. Столько же пектина присутствует и в свекле.

### **Камеди (гумми)**

Гумми (камеди) – полимеры сложных полисахаридов, к которым присоединены остатки моносахаров, а также соли магния и кальция. Камеди не входят в состав клеточной оболочки; они растворимые в воде, обладают вязкостью; они способны связывать в кишечнике тяжелые металлы и холестерин.

### **Слизи**

Слизи, как пектин и камеди, – это сложные смеси полисахаридов. Слизи широко представлены в растениях. Применяются в тех же случаях, что пектины и камеди. В пищевых продуктах наибольшее количество слизей содержатся в овсяной и перловой крупах и рисе. Слизей много в семенах льна и подорожника.

## **Протопектины**

Протопектины - это нерастворимые комплексы пектина с клетчаткой, гемицеллюлозой, ионами металлов, входящие в состав клеточных стенок растений. При созревании фруктов и овощей, а также при их тепловой обработке эти комплексы разрушаются с освобождением свободного пектина, с чем связано происходящее при этом размягчение фруктов.

## **Альгинаты**

Альгинаты - соли альгиновых кислот, в большом количестве содержащихся в бурых водорослях. Альгинаты связывают в желудке избыток соляной кислоты и выводят из организма токсины.

### **Пищевые волокна не являются источниками энергии!**

У человека они могут только частично расщепляться в толстой кишке под действием микроорганизмов. Практически всю освобождающуюся при этом энергию бактерии кишечника используют на собственные нужды. А лигнин, которого довольно много в клеточных оболочках растительных продуктов, в организме человека совершенно не расщепляется и не усваивается.

**Богатая клетчаткой пища малокалорийна, а на ее переваривание требуется много усилий: при усвоении дневной нормы клетчатки сжигается столько же килокалорий, сколько при 20-минутной пробежке!**

## **Функции пищевых волокон в организме человека:**

**Растворимые волокна** лучше выводят тяжелые металлы, токсичные вещества, радиоизотопы, холестерин. Камедь и гуммиарабик растворяются в воде, создавая чувство сытости. Пектин предотвращает попадание в кровь избыточного холестерина и желчных кислот

**Нерастворимые волокна** лучше удерживают воду, способствуя формированию мягкой эластичной массы в кишечнике и улучшая ее выведение. Целлюлоза абсорбирует воду, помогает вывести из организма токсины и шлаки и регулировать уровень глюкозы. Лигнин помогает удалять холестерин и желчные кислоты, находящиеся в желудочно-кишечном тракте.

## **Полезные свойства пищевых волокон**

Пищевые волокна начинают действовать еще во рту: пока мы пережевываем пищу, богатую клетчаткой, стимулируется слюноотделение, что способствует перевариванию пищи. Пищу с клетчаткой мы вынуждены пережевывать долго, и сформировавшаяся привычка тщательно пережевывать пищу улучшает работу желудка и очищает зубы. В желудке клетчатка всасывает воду (в 4–6 раз больше собственного объема), обеспечивая таким образом определенный объем в желудке и увеличивая время пребывания пищи в нем. Это ведет к подавлению аппетита. У человека возникает чувство сытости и снижается риск переедания.

Растительные волокна играют первостепенную роль в формировании каловых масс. Это обстоятельство, а также выраженное раздражающее действие клеточных оболочек на рецепторы слизистой оболочки кишечника определяют их ведущую роль в стимуляции перистальтики кишечника и регуляции его моторной функции.

Балластные вещества удерживают воду в 5-30 раз больше собственного веса. Таким образом, благодаря увеличению массы кала и прямому раздражающему действию на толстую кишку, нарастает скорость кишечного транзита, что способствует нормализации стула.

Пищевые волокна сокращают то время, которое пища проводит в желудочно–кишечном тракте. Длительная задержка каловых масс в толстой кишке вызывает накопление и всасывание канцерогенных соединений, что повышает вероятность развития опухолей не только в кишечном тракте, но и в других органах. Поэтому достаточное потребление пищевых волокон является профилактикой онкопатологии толстого кишечника.

Пищевые волокна оказывают нормализующее влияние на моторную функцию желчевыводящих путей, стимулируя процессы выведения желчи и препятствуя развитию застойных явлений в гепатобилиарной системе (профилактика образования камней). В связи с этим больные с заболеваниями печени и желчных путей должны получать с пищей повышенное количество клетчатки.

Пищевые волокна повышают связывание и выведение холестерина, уменьшают всасывание холестерина и жиров в тонкой кишке. Они снижают синтез холестерина в печени, ускоряют синтез в жировой ткани липазы - фермента, под действием которого происходит распад жира, то есть положительно влияют на жировой обмен. Доказано, что клетчатка снижает риск развития болезней, связанных с атеросклерозом (гипертония, ИБС и др.). Особенно выражено влияние на обмен холестерина у пектинов, в частности, яблочного и цитрусового.

Балластные вещества замедляют доступ пищеварительных ферментов к углеводам. Углеводы начинают усваиваться только после того, как микроорганизмы кишечника частично разрушат клеточные оболочки. За счет этого снижается скорость

## Основы здорового питания

всасывания в кишечнике сахаров, и это предохраняет организм от резкого повышения содержания глюкозы в крови и усиленного синтеза инсулина, стимулирующего образование жиров. Поэтому достаточное потребление клетчатки – лучшая профилактика ожирения и сахарного диабета второго типа.

Растительные волокна способствуют ускоренному выведению из организма различных чужеродных веществ, содержащихся в пищевых продуктах, включая канцерогены и различные экзо- и эндотоксины, а также продуктов неполного переваривания пищевых веществ. Это самые эффективные натуральные энтеросорбенты.

Пищевые волокна адсорбируют на себе или растворяют токсины, тем самым уменьшая опасность контакта токсинов со слизистой оболочкой кишечника, выраженность интоксикационного синдрома и воспалительных изменений слизистой оболочки. Пищевые волокна уменьшают уровень канцерогенов, образующихся в процессе гниения или брожения или содержащихся в пище. Поскольку растительные волокна не всасываются в кишечнике, они быстро выводятся с каловыми массами из организма, причем одновременно из организма эвакуируются и собранные ими токсичные и вредные соединения, в том числе ионы тяжелых металлов (свинца, стронция).

Пищевые волокна являются субстратом, на котором развиваются бактерии кишечной микрофлоры, а пектины также являются питательными веществами для этих бактерий. В состав нормальной микрофлоры кишечника входит несколько сотен видов бактерий. Пищевые волокна используются полезными бактериями кишечника для своей жизнедеятельности; в результате этого увеличивается количество необходимых организму «хороших» бактерий, что положительно сказывается на формировании каловой массы. При этом полезными бактериями образуются необходимые для организма человека вещества (витамины, аминокислоты, особые жирные кислоты, которые используются клетками кишечника).

Пектины эффективно подавляют жизнедеятельность условно патогенных бактерий, что также способствует нормализации состава кишечной микрофлоры. Кроме того, неперевариваемые углеводы укрепляют слой защитной слизи кишечника.

Пищевые волокна являются источником калия и оказывают диуретическое действие, то есть способствуют выведению воды и натрия из организма, поддерживая оптимальный электролитный баланс.

Таким образом, **недостаток пищевых волокон в питании является важным фактором риска развития различных хронических заболеваний**: синдром раздраженного кишечника, запоры, дискинезия желчевыводящих путей, рак толстого кишечника, желчнокаменная болезнь, атеросклероз и связанные с ним заболевания, ожирение, сахарный диабет 2т., метаболический синдром, варикозная болезнь вен, заболевания кожи, слабость слизистых оболочек, заболевания опорно-двигательной системы.

## Потребность человека в пищевых волокнах

По мнению специалистов по питанию, от дефицита клетчатки страдают все жители планеты. В диету современного человека входит от 5 до 25 граммов диетической клетчатки в зависимости от того, как мы заботимся о своем здоровье и питании (в среднем 12-15 граммов). Наши предки потребляли от 35 до 60 граммов. У них источником клетчатки в основном служили орехи, зерновые культуры и ягоды. В наши дни таким основным источником являются овощи и фрукты.

**Внимание!** *Рекомендуется употреблять не менее 400-500 гр. овощей и фруктов в сутки.*

**Полезно!** *Добавлять в ежедневный рацион отруби в количестве 1-2 столовых ложек (в супы, салаты, каши, кефир и т.д.)*

В «Гигиенических требованиях безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», утвержденных Минздравом России в 2001 году, **расчетная физиологическая потребность в пищевых волокнах определена в 30 г/сутки при энергоценности рациона в 2500 ккал.**

### Таблица содержания пищевых волокон в некоторых продуктах.

Продукт	Всего на 100 г продукта (г)	Растворимой клетчатки (г)	Нерастворимой клетчатки (г)
Пшеничные отруби	43,00	2,15	40,85
Хлебцы	16,84	5,99	10,85
Рожь, в зернах	14,00	4,97	9,03
Ржаные хлопья	13,00	4,61	9,03
Чечевица	12,00	4,80	8,39
Пшеница, в зернах	11,00	2,75	7,20
Кукуруза, в зернах	9,20	2,30	6,90
Макароны с цельными зернами	8,83	2,71	6,62
Хлеб с зернами	8,65	3,09	5,56

Основы здорового питания

Овсяные хлопья	6,74	2,02	4,72
Мюсли	6,60	1,89	4,62
Лесные орехи	6,11	6,11	-
Овес, в зернах	5,60	1,68	3,92
Брюссельская капуста	4,40	1,45	2,95
Зеленый горошек	4,30	0,26	2,06
Белокочанная капуста	4,20	0,42	2,38
Кукурузные хлопья	4,00	1,00	2,20
Морковь	3,43	1,37	2,06
Бананы	3,40	1,02	2,38
Макаронные изделия	2,93	0,73	2,20
Цветная капуста	2,60	1,04	1,56
Киви	2,50	0,95	1,55
Яблоки	2,50	1,00	1,50
Груши	2,50	0,54	1,96
Картофель	2,30	0,69	1,61
Клубника	2,20	0,55	1,65
Квашеная капуста	2,20	0,88	1,32
Абрикосы	2,10	1,13	0,97
Апельсины	2,00	1,16	0,84
Соя	2,00	1,00	1,00
Виноград	1,65	0,41	1,24
Зеленый салат	1,50	0,23	1,27



Редис	1,30	0,39	0,91
Рис, нешлифованный, вареный	1,21	0,39	0,82
Огурцы	0,70	0,14	0,56
Рис, прокаленный, вареный	0,50	0,31	0,19
Помидоры	0,50	0,05	0,45

## 4. Пища должна соответствовать особенностям ферментных систем.

Желательно, чтобы питание было механически, термически и химически щадящим. Особенное внимание лицам с ферментной недостаточностью (пожилые, маленькие дети, люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта). Поэтому диетологи рекомендуют такие способы приготовления блюд, как варка, тушение, запекание в фольге, а также готовка на пару и на вертикальном гриле. Это позволяет снизить гликемический индекс продуктов, повысить биодоступность и усвояемость пищевых веществ и сохранить нормальную функцию основных ферментных систем желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы.

### *Придерживайтесь принципов раздельного питания!*

Для грамотного построения меню необходимо знать классификацию продуктов (см. табл. ниже).



## Классификация продуктов

Углеводы	Белки	Жиры
Зерновые: пшеница, рожь, ячмень, овёс, греча, кукуруза, рис, просо.	Белки животные: мясо - говядина, телятина, свинина, баранина, крольчатина, птица, дичь.	Жиры животные: сало, масло сливочное, сыры с жирностью > 50 %.
Хлеб и хлебобулочные изделия.	Субпродукты: печень, сердце, почки.	Жиры растительные: масло растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное, тыквенное и прочие).
Макаронные изделия.	Рыба и морепродукты.	
Мюсли.	Яйца, молоко и молочные продукты, сыры с жирностью 45 - 50 %.	
Картофель, свекла.		
Мёд.		
Все сладости.	Белки растительные: бобовые (соя, горох, фасоль, бобы, чечевица), орехи (фундук, грецкий, миндаль, фисташки).	

### Нейтральные продукты (сочетаются со всеми продуктами):

- все овощи (кроме картофеля и свеклы);
- фрукты;
- белки и жиры, не подвергшиеся термической обработке (сало, икра, малосоленая рыба, орехи, масла).

### Основной принцип раздельного питания:

- не совмещать белки и углеводы,
- не совмещать белки животные и белки растительные.

## **5. Наша пища и вода должны быть максимально экологически чистыми и безопасными.**

Употребляйте продукты питания с минимальным содержанием различных пищевых добавок (консервантов, красителей, загустителей, усилителей вкуса и т.п.), а лучше без них!

**Пищевые добавки** – это химические вещества, в основном искусственного происхождения, которые применяются в промышленном производстве продуктов питания для улучшения их потребительских качеств и увеличения срока хранения.

Законодательно мы, потребители, достаточно хорошо защищены – в нашей стране определен список разрешенных в производстве пищевых добавок и ПДК их в продуктах питания. Опасны не сами пищевые добавки, а ежедневное и в большом количестве употребление продуктов с их содержанием. Некоторые пищевые добавки (нитраты, глутамат натрия и др.) способны накапливаться в организме и оказывать токсическое действие на печень, почки, провоцировать аллергические реакции, хронические головные боли, повреждать слизистую желудка, снижать иммунитет и вызывать зависимость.

Среди пищевых добавок есть и натуральные (лецитин, лимонная и аскорбиновая кислота, ванилин, куркума, пектин, агар-агар, камеди и др.)

### **Простые рекомендации для обеспечения безопасности питания:**

1. Выбирайте те продукты, которые имеют небольшой срок хранения.
2. Внимательно читайте информацию о составе продукта и покупайте те, которые содержат преимущественно натуральные пищевые добавки.
3. Обращайте внимание на дату изготовления и условия хранения продуктов питания.
4. Сократите до минимума потребление консервов, полуфабрикатов, колбасно-сосисочных изделий и фаст-фуда.
5. Откажитесь от сладких газированных напитков.
6. Избегайте кондитерских изделий, приготовленных на пальмовом масле, гидрогенизированных жирах и содержащих искусственные заменители сахара.
7. Пейте очищенную и кипяченую воду, а также используйте фильтрованную воду для приготовления еды.
8. Найдите возможность готовить пищу дома.

## **6. Соблюдайте режим питания в соответствии с биоритмами организма.**

**Соблюдение режима питания – важный фактор сохранения здоровья!**

Принимать пищу желательно **4-5 раз** день, небольшими порциями **250-300 мл**, каждые 3-3,5 часа. Особенно это касается людей с избыточным весом. Рекомендуется организовать **3 основных приема пищи и 2 дополнительных**, так называемых перекуса (2-ой завтрак и полдник).

**Наиболее благоприятные часы для приема пищи:**

1 завтрак	7.00-9.00
2 завтрак	9.00-11.00
Обед	13.00-15.00
Полдник	15.30-16.00
Ужин	18.00-18.30
Кефир	до 21.00

**60-70% калорийности рациона мы должны потреблять до 15.00 – 16.00, оставшиеся 30-40% - полдник, ужин и кефир.**

**Помните! Вода важнее, чем еда!**

Для обеспечения нормального обмена веществ необходимо соблюдать достаточно большой питьевой режим – не менее 1,5-2х л. воды в день (25-30 мл на 1 кг нормального веса тела). Пить воду рекомендуется натошак, за 30 минут до еды или через час после, а также в промежутках между приемами пищи. В летний период, в жару, количество потребляемой воды увеличивается до 3х литров. Воду можно чуть подкислить лимоном или натуральным яблочным уксусом.

Ответственные за выпуск:

Гамаянова С.В.

Селезнева Т.А.

ГБУЗ Ярославской области «Областной центр медицинской профилактики»  
(4852) 73-66-07

Адрес электронной почты: [yarocmp@yandex.ru](mailto:yarocmp@yandex.ru)

Адрес сайта: [www.yarocmp.ru](http://www.yarocmp.ru)

Подписано в печать: июнь 2013 г.

Тираж 300 экз.

Отпечатано ООО «ПКФ «СОЮЗ-ПРЕСС»

г. Ярославль, ул. Полушкина роща, д.16, корп.66-а.

Тел.: (4852) 58-76-33, 58-76-37