

Соблюдение законов здорового питания – это основа рационального питания, ведущего к сохранению и укреплению здоровья. Правильное питание повышает работоспособность, защищает организм от болезней и перегрузок и просто улучшает настроение.



Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г.
Минска»

Принцип в жизни: рациональное питание



Автор: Латышева М.С.
Врач-гигиенист отделения гигиены питания санитарно-
эпидемиологического отдела, тираж 200 экз.

Минск 2024

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. То есть такое питание, при котором организму и всего хватает, и ничего не остается в избытке.

Рациональное питание – это здоровое питание, то самое «есть и не толстеть» и даже «что бы такого съесть, чтобы похудеть».

Сформулированы принципы, или законы рационального питания:

1. Закон энергетической адекватности питания.

Потребляемая пища должна давать достаточно энергии, чтобы покрывать затраты организма, причём затраты не только на активную деятельность, но и на физиологические нужды, так называемый основной обмен – дыхание, обмен веществ, рост, восстановление клеток.

2. Закон пластической адекватности питания.

Белки, жиры и углеводы (БЖУ) – основные компоненты пищи, дающие энергию и материал для роста и восстановления клеток. Для физиологических процессов также нужны витамины, минеральные вещества, вода.

Белок (15% суточной калорийности) — основной строительный материал клеток и тканей. Поступающий белок идет в основном на восстановление и обновление клеток, синтез ферментов и гормонов.

Жиры (30% суточной калорийности) участвуют в дыхании, синтезе различных гормонов, составляют мембраны клеток, в том числе клеток мозга, почти на 60% состоящего из жиров.



Углеводы (55% суточной калорийности) являются основным источником энергии для организма. «Медленные» углеводы дают долгое чувство сытости, «быстрые» углеводы необходимы при активной умственной работе, поскольку клетки мозга активно потребляют глюкозу.

3. Закон энзиматической адекватности питания.

Химический состав пищи должен соответствовать ферментным системам организма. Наличие ферментов зависит от возраста, генетической предрасположенности и состояния здоровья. Питание должно быть разнообразным, и включать продукты всех основных групп: зерновые, хлеб, мясо, рыбу, яйца, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты.

4. Закон биотической адекватности питания.

Пища должна быть безопасной, безвредной и качественной, правильно приготовленной.

Следует остерегаться продуктов с неизвестным содержанием таких веществ, например, лесных грибов, продаваемых на улицах и в переходах. В магазинах рекомендуется внимательно изучать состав товаров, указанный на упаковках, обращать внимание на окраску, консистенцию, запах продукции.

5. Закон ритмологической адекватности питания.

Режим приема пищи должен соответствовать биологическим ритмам и социальным особенностям жизни. Выработать план, подходящий всем, по этому вопросу невозможно, и необходимо корректировать режим приема пищи конкретного человека. Общие рекомендации будут выглядеть следующим образом: Есть нужно не менее 4 раз в сутки, а продолжительность промежутков между приемами пищи не должна составлять более 6 ч.

Принимать пищу нужно в одни и те же часы.

Ужинать следует за 2-3 часа до сна.