

Здоровое питание

Наш организм, подобно автомобилю, нуждается в топливе, чтобы двигаться и существовать. Водители знают: чем качественнее бензин, тем быстрее и лучше работает мотор. Топливо, которое движет наше тело – это еда. Пища содержит питательные вещества, которые поставляют энергию организму. Существует шесть типов питательных веществ, которые нужны нам для жизни: вода, углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества.

Вода. Составляет большую часть от веса всего тела –60%. Много воды мы можем получить из продуктов, которые едим, но все-таки, кроме того, нам необходимо выпивать 6-8 стаканов воды в день, этого будет достаточно для нашего организма.

Роль воды в организме:

- Это составная часть всех клеток тела и участник большинства процессов, происходящих в нашем организме.
- Она защищает наши клетки от повреждений.
- Поддерживает температуру нашего тела на нормальном уровне, чтобы мы не перегревались и не замерзли.
- Растворяет пищу, чтобы лучше ее переварить.
- Переносит, транспортирует важнейшие питательные вещества туда, где они нужны.

Углеводы – это основные поставщики энергии для нашего организма. Они обеспечивают нас энергией, для того, чтоб мы могли подняться утром с постели и двигаться. Существует два типа углеводов: сложные (это такие продукты, как хлеб, крупы, зерна), и простые (сахара, которые содержатся в конфетах, фруктах, фруктовых соках). Простые сахара обеспечивают нас «быстрой энергией», которая начинает работать почти немедленно и действует недолго. Фрукты намного полезнее для организма, чем конфеты, потому что они содержат не только сахар. Они дают нам такие важные компоненты, как воду, витамины, минеральные вещества. Сложные углеводы обеспечивают нас энергией, которая действует дольше и хранится дольше. Когда мы занимаемся физическими упражнениями или долго не получаем пищи, организм использует запасы сложных углеводов в организме. Вот почему нам необходимо съедать от 6 до 11 порций сложных углеводов в день.

Роль углеводов в организме:

- Главный источник энергии

Что означает « порция углеводов»?

- 1 ломтик хлеба

- половинка бублика
- полстакана готовой каши
- полстакана макарон или лапши
- 4 маленьких крекера
- 1 средняя картофелина

Белки- это составная часть всех органов и тканей нашего тела. Они служат строительным материалом для растущего организма, или для того, чтобы отремонтировать повреждения. Кроме того, белки – очень важная часть вещества, которое называется иммуноглобулины и участвует в защите организма от болезней, особенно инфекционных. Мы получаем большую часть белков из мяса, но еще и из яиц, бобовых, орехов и молочных продуктов. Нам нужно 2-3 порции мясных, бобовых продуктов, яиц и орехов в день, а также 2-3 порции молочных продуктов. Правда, большинство употребляет гораздо больше белка, чем необходимо. Порция мяса – это только кусочек размером с ваш кулак. А многие съедают 2-3 такие порции только за один прием пищи. К сожалению, многие мясные блюда и продукты отличаются высоким содержанием белка и жира, а это совсем не полезно для нашего организма.

Роль белков в организме:

- Рост и жизнедеятельность.
- Соппротивление инфекциям.
- Важная часть химических реакций, происходящих в организме.

Что означает « порция белков»?

Мясо, бобовые, яйца и орехи.

- 60-90 г мяса, птицы или рыбы (кусочек величиной с ладонь).
- 1 стакан сухих бобов, гороха или фасоли
- 1 стакан орехов или семян
- 2 яйца

Молоко, кефир, творог, сыр

- 1 стакан молока
- 1 стакан кефира
- 45 г твердого сыра
- 3 столовых ложки творога

Жиры- имеют не только полезные, но и вредные для организма свойства. Употребляя большое количество жиров, человек рискует стать толстым, у него будет высокое кровяное давление, повысится уровень холестерина в крови,

увеличится вероятность сердечного заболевания. В то же время наш организм нуждается в некотором количестве жира для существования. Проблема заключается в том, что мы едим слишком много жирной еды: масла, колбасы, сосисок. Молодежь полюбила чипсы, гамбургеры, «хот-доги», а все это очень жирные продукты. Существует несколько способов понизить количество жира в вашем питании: не есть эти жирные готовые продукты, уменьшить употребление мяса, и переключиться на постные сорта (говядина, курица, рыба); перейти от употребления цельного молока, сливок, жирных молочных продуктов к обезжиренным и нежирным сортам; вместо чипсов и мороженого есть фрукты, вместо сливочного масла есть растительное, а вместо сыра- нежирный творог.

Роль жиров в организме:

- Составляют защитный слой в организме
- Являются запасным источником энергии, если истрачены углеводы
- Переносят некоторые витамины к необходимым частям организма

Витамины и минеральные вещества.

Эти составные части пищи участвуют во многих процессах, происходящих в нашем организме. Без витаминов и минеральных веществ все остальные составные части продуктов питания не способны выполнять свою роль достаточно хорошо, организм начнет постепенно разрушаться. Они находятся во всех видах продуктов, которые мы едим, но особенно высоким содержанием витаминов и минеральных веществ отличаются: фрукты и овощи. Рекомендуется съедать ежедневно 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Это соответствует потребностям организма. Существует две группы витаминов: жирорастворимые (те, которые растворяются только в жире-А, Д, Е, К) и водорастворимые (те, которые растворяются в воде-В и С). Чтобы добыть из продуктов и использовать жирорастворимые витамины, организму требуется некоторое количество жира. Чтобы получить из продуктов питания и распространить в организме водо-растворимые витамины, требуется вода.

Роль витаминов в организме

Жирорастворимые:

- Витамин А необходим для хорошего зрения и развития костей
- Витамин Д способствует развитию костей, у детей предотвращает рахит, у взрослых разрежение костей.
- Витамин Е защищает организм от инфекций, повреждений тканей и клеток, от старения

- Витамин К необходим для остановки кровотечений

Водорастворимые:

- Витамины В взаимодействуют с ферментами организма и обеспечивают химические реакции в организме. Достаточное количество витаминов группы В поддерживает работу нервной системы, мышц, сердца, кожи.
- Витамин С защищает организм от повреждений, старения, болезней (инфекционных, простудных, онкологических), обеспечивает правильную работу сосудов, нервных клеток.

Что означает «порция овощей», «порция фруктов»?

- 1 банан среднего размера
- 1 яблоко среднего размера
- 15 виноградин
- 1 помидор среднего размера
- 1 стакан порезанной капусты
- 1 средняя морковь
- 1 большой лист салата
- Полстакана приготовленной капусты
- Полстакана консервированных овощей

Роль минеральных веществ в нашем организме.

- Это часть наших клеток, минеральные вещества составляют их, как строительный материал
- Минеральные вещества участвуют в очень многих химических процессах в организме, помогая этим реакциям протекать правильным способом

К наиболее распространенным минеральным веществам относятся калий, натрий, кальций, железо, йод. Чтобы не развивалась анемия (малокровие, или недостаток гемоглобина), нужно следить за достаточным количеством *железа* в пище. Железо содержится в мясе, яйцах, рыбе, яблоках. Некоторые промышленные продукты обогащают железом уже на заводах, например, муку, крупы, хлопья. Однако много железа есть не стоит, потому что в больших количествах оно вредит сердечно-сосудистой системе. *Кальций* очень нужен организму в достаточном количестве, чтобы сохранялись крепкими и здоровыми кости, зубы, мышцы. Особенно важно заботиться о здоровье костей смолоду. Для этого надо регулярно ежедневно есть не меньше 2-х порций молочных продуктов, капусту, цветную и брюссельскую, рыбные консервы с костями. Недостаток кальция в пожилом возрасте приводит к разрежению костей, а это, в

свою очередь, к переломам. *Калий* необходим для сердечной мышцы и сосудов, для правильного сердечного ритма и силы мышц.

Наилучший способ получить все 6 перечисленных компонентов в нужном количестве – питаться регулярно, включая завтрак, разнообразно, соблюдая размер порций, о которых говорилось выше. Такое питание обеспечит организму все необходимые вещества. Также нужно ограничивать алкоголь, сладости, жиры - и тогда наш организм будет работать, как часы.

Соль- это еще один вариант плохой пищевой привычки. Мы получаем достаточное количество соли из продуктов и пищи, которую едим, даже если не будем ее подсаливать. Скрытая соль есть во многих разновидностях продуктов: в соусах, кетчупе, ветчине, копченостях, колбасах, масле, в консервированных продуктах - рыбе, мясе, тушенке, домашних заготовках, готовых приправах и бульонных кубиках, чипсах. Особенно много соли добавляют для того, чтоб продукты хранились дольше. Если есть много соли и соленой пищи, повысится артериальное давление, а это уже ведет к самым разнообразным заболеваниям. Попробуйте, чтобы не досаливать пищу, добавлять в нее побольше трав, перца, специй. Сейчас продается много продуктов с пониженным содержанием соли, можно их покупать.

Алкоголь- это другой продукт, вызывающий большие проблемы для здоровья. Он не приносит нам никакой пользы, но доставляет массу неприятностей, повреждая органы: в первую очередь печень, мозг, нервную систему. Лучше всего не употреблять алкоголь вообще, а если не можете - ограничьте его количество – не больше 1-2 порций в день.

Что означает «порция алкоголя»?

- 1 банка пива
- 2 фужера вина (160 грамм)
- 1 глоток чистого спирта (30 граммов)
-

Надо обязательно упомянуть и о скрытом сахаре. Где «прячется» сахар? Например, в кетчупе, в лимонадах, сладких напитках – соках, компоте, пепси- и кока-коле. Так, в большой бутылке кока-колы 26 ложек сахара! Сахар добавлен в маринады, в варенье, а главное – нектары, которые мы принимаем за соки, являются на самом деле разбавленными соками с добавлением сахара. Поэтому надо внимательно изучать этикетки на продуктах, если в них есть сахар, он обязательно указан на одном из первых мест.

Пользуясь этими сведениями, вы сможете питаться правильно, получать необходимые полезные вещества, и уберечься от многих заболеваний.

Образец рациона для взрослых и подростков

В таблице вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

	Количество порций			
	1600 кал	2200кал	2800кал	
<p>1600 килокалорий – это правило для многих женщин, ведущих сидячий образ жизни и пожилых</p> <p>2200 килокалорий- для большинства детей, девочек – подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни</p> <p>2800 килокалорий – это правило для мальчиков – подростков, многих активных мужчин и некоторых активных женщин</p>	Группа зерновых, крупы, хлеба	6	9	11
	Группа овощных продуктов	3	4	5
	Группа фруктов	2	3	4
	Группа молочных продуктов	2-3	2 -3	2-3
	Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
	Всего жира в граммах	53	73	93
	Можно сахара (чайных ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки	6	12	18
	Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет) взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов			

Будьте здоровы!

Заведующая учебно – методическим кабинетом ГБУЗ «СОЦМП»

Хондюкова Г.П.