



Ханты-Мансийский  
окружной центр  
медицинской профилактики

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

*Есть, чтобы жить,  
а не жить, чтобы есть.*

*Чем больше еды, тем больше болезней!*

**Бенджамин Франклин**

**Правильное (здоровое) питание** – лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите иметь крепкое здоровье, быть красивыми, физически и духовно активными, – сегодня же начинайте вместе с нами постигать «секреты» рационального питания.

Продукты, если они качественные, не могут быть вредными. Всё зависит от того, сколько и в каком сочетании вы их съедаете. Что же нужно знать и как практически наладить здоровое питание?

### ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП – РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Для хорошего самочувствия и для того, чтобы питание не казалось скучным и однообразным, следует включать в ежедневный рацион различные продукты. Все продукты разделены на 6 основных групп. Продукты, включённые в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор питательных веществ.

#### ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

- Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель – 6-11 ед. в день.
- Овощи и фрукты – 5-8 ед. в день.
- Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца – 2-3 ед. в день.
- Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) – 2-3 ед. в день.
- Жиры и растительные масла – 2-3 ед. в день.
- Продукты, потребление которых должно быть ограничено (соль, алкоголь, сахар).

**1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель** формируют основной рацион питания. Они – важный источник белков, углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В, каротиноидов, фолиевой кислоты). Эти продукты целесообразно употреблять несколько раз в день при каждом приёме пищи.

- 1 ед. = 1 кусок хлеба;
- 1 ед. = 1/2 десертной тарелки готовой каши;
- 1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде;
- 1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа.

За сутки необходимо «набрать» 6-11 единиц за счёт продуктов этой группы.

**2. Овощи и фрукты** – важный источник клетчатки (волокон), витаминов и минеральных веществ. Чем разнообразнее наш рацион по овощам и фруктам, тем лучше баланс этих полезных веществ. Овощи и фрукты следует есть несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г/день дополнительно к картофелю.

- 1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера;
- 1 ед. = 1 десертная тарелка варёных (сырых) овощей;
- 1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа;
- 1 ед. = 1/2 стакана (чашки) фруктового сока.

#### Знаете ли Вы?

*Большинство разновидностей хлеба, особенно хлеб из муки грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки. Потребление богатых клетчаткой продуктов в достаточном количестве играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров и геморроя. Установлено, что клетчатка может снизить риск ишемической болезни сердца (ИБС) и отдельных видов рака.*

*Овощи и фрукты богаты также антиоксидантами, которые защищают жиры и белки, находящиеся в крови и клетках организма, от повреждения. Как показывают современные исследования, потребление витаминов-антиоксидантов снижает риск развития ИБС.*

**3. Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца** – источник белка и витаминов группы В. Продукты этой группы обеспечивают наш организм витаминами и минеральными веществами.


- 1 ед. = 85-90 г мяса в готовом виде;
- 1 ед. = 1/2 ножки или грудной части курицы;
- 1 ед. = 3/4 десертной тарелки нарезанной рыбы;
- 1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка бобовых;
- 1 ед. = 1/2 яйца;
- 1 ед. = 2 столовые ложки орехов.

#### Знаете ли Вы?


*Фолиевая кислота играет важную роль в профилактике анемии. Поэтому молодым женщинам рекомендуется употреблять больше продуктов, богатых фолиевой кислотой: бобовые, арахис, хлеб, зелёные овощи (шпинат, брюссельская капуста). Фолиевая кислота играет большую роль в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний.*

*Красное мясо является источником железа и цинка.*

*Жирная рыба (скумбрия, сардины, палтус) содержит витамин Е и незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, играющие важную роль в профилактике атеросклероза.*




Предпочтение следует отдавать тощим сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Такие мясные продукты, как колбасы, сосиски, паштеты, содержат много жира, холестерина – их необходимо ограничить, заменить на бобовые, орехи, рыбу, курицу. С курицы желательно снимать кожу, так как в ней много жира.




**4. Молочные продукты (молоко, йогурт, сыр)** – основные источники кальция, важного минерального вещества, придающего прочность костям. Детям, а также беременным и кормящим грудью женщинам рекомендуется потреблять не менее трёх порций (условных единиц) этих продуктов. Молочные продукты также являются источником белка и представляют альтернативу мясу, птице и рыбе для вегетарианцев. Для ежедневного потребления рекомендуются молоко и молочные продукты с низким содержанием жира (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

- 1 ед. = 1 стакан (250 мл) снятого молока, молока или йогурта жирностью 1%;
- 1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью < 20%.



**5. Жиры и масла.** Жир, представленный сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров, следует использовать ограниченно и нечасто. Рекомендуется ограничить также потребление жира, содержащегося в других продуктах, например, в молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т.д. Для этого необходимо отдать предпочтение продуктам с низким содержанием жира – например, обезжиренному молоку, варённому картофелю, тощему мясу. Целесообразно готовить пищу на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Следует уменьшить добавление жиров и масел в процессе приготовления пищи. Ограничивая потребление животного жира, следует сделать выбор в пользу растительных жиров в виде оливкового, подсолнечного, кукурузного масел. Однако следует учитывать их высокую калорийность.

- 1 ед. = 1 ст. ложка растительного жира (обычного маргарина);
  - 1 ед. = 2 ст. ложки диетического маргарина;
  - 1 ед. = 1 ст. ложка майонеза.
- 

#### Знаете ли Вы?

*Жиры жизненно необходимы нашему организму, поскольку являются важным источником энергии. Будучи высококалорийными веществами, они дают при сгорании в 2 раза больше калорий, чем такое же количество белков и углеводов.*

- 1 г жира = 9 ккал;
- 1 г белка и 1 г углеводов = 4 ккал.

Кроме того, жиры – поставщики витаминов, незаменимых жирных кислот, которые организм не в состоянии вырабатывать сам. Однако современный человек употребляет слишком много жиров. Снижение в рационе жиров поможет вам похудеть, если вы имеете избыточную массу тела. Жиры различают по консистенции на твёрдые и жидкие.

**Твёрдые** – это в основном животные жиры, содержащие преимущественно насыщенные жирные кислоты и много холестерина. **Жидкие** содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые по химической структуре делятся на моновенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.

#### Знаете ли Вы?

*Насыщенные жиры в больших количествах содержатся в сливочном масле, жирном мясе, сливках, сметане, сырах с жирностью более 20%. Богаты ими некоторые виды растительных масел – пальмовое и кокосовое, а также кондитерские изделия: торты, печенье, шоколадные батончики.*

*Ненасыщенные жиры обладают защитным противоатеросклеротическим действием. Они содержатся в оливковом, рапсовом, подсолнечном, кукурузном, соевом, льняном маслах и рыбе, в том числе жирной рыбе холодных морей (скумбрия, палтус, сардины, тунец). Богаты ненасыщенными жирами орехи, зерновые продукты и маргарины (предпочтение следует отдавать «мягким» маргаринам, поскольку «твёрдые» содержат искусственно насыщенные жиры, которые повышают уровень холестерина).*

#### • Потребление насыщенного жира способствует повышению риска развития ИБС. Холестерин (ХС)

В продуктах животного происхождения содержится пищевой холестерин. Особенно им богаты печень, почки, мозги и яичные желтки.

Холестерин – жироподобное вещество, являющееся предшественником гормонов, желчи, вырабатывается в печени от 0,5 до 1,2 г в сутки. Дополнительно ХС поступает в организм с пищей. Большая его часть усваивается, а остаток выводится. В условиях постоянного избыточного потребления животной пищи, обогащённой ХС, он начинает накапливаться в крови.

В норме содержание общего ХС в крови взрослого человека не должно превышать 5 ммоль/л (200 мг/дл). Повышенное содержание ХС в крови – гиперхолестеринемия – фактор риска развития и прогрессирования атеросклероза и заболеваний, связанных с ним. Для поддержания нормального уровня ХС в крови необходимо ограничить потребление с пищей как самого ХС, так и животного насыщенного жира.

**6. Общее потребление соли.** С учётом содержания соли в хлебе, консервированных и других продуктах её количество не должно превышать 1 чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

**7. Алкоголь и сахар** (в том числе входящий в состав сладостей, сладких напитков, подслащённых продуктов) содержат много калорий, но не имеют витаминов и минеральных веществ. Чтобы предупредить ожирение, сахарный диабет, а также развитие кариеса, их не рекомендуется употреблять часто.

- 1 ед. = 30 г (1 рюмка) водки;
- 1 ед. = 110-120 г (1 бокал) красного вина;
- 1 ед. = 330 г (1 баночка) пива.

#### Знаете ли Вы?

*Являясь калорийным веществом, 1 г алкоголя дает 7 ккал, но не обеспечивает организм питательными веществами.*

*Риск проблем, связанных со здоровьем, минимален при потреблении менее 2 условных единиц (порций) алкоголя. Для женщин – вдвое меньше.*

*Для уменьшения риска развития зависимости от алкоголя рекомендуется воздерживаться от его ежедневного потребления.*

*Рекомендуется пить воду, а не сладкие безалкогольные напитки, которые содержат много калорий [бутылка лимонада ёмкостью 300 мл содержит 8 чайных ложек (40 г) сахара].*

#### ДРУГОЙ ПРИНЦИП – СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ

Выбор сбалансированной диеты – потребление продуктов в оптимальном соотношении. Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов, вы можете быть уверены в том, что полностью обеспечите потребности организма всеми необходимыми пищевыми веществами и в достаточном количестве.

В вашем суточном рационе могут присутствовать все приведённые группы продуктов. По каждой группе желательно набрать указанное число условных единиц. За сутки для человека с нормальной массой тела и средней физической активностью средняя сумма составит 26-30 условных единиц. Меньшее количество, т.е. 22-26 единиц, требуется пожилым людям, большее – 30-38 единиц – подросткам и физически активным мужчинам.

В современных рекомендациях модель здорового питания имеет вид тарелки (рисунок). Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированную диету и следовать ей.

- Мясо, птица, рыба (2 ед.)*
- Молоко, йогурт, сыр (2-3 ед.)*
- Фрукты (2-3 ед.)*
- Хлебобулочные и крупяные изделия (6-11 ед.)*
- Жиры, сладкое, алкоголь (2-3 ед.)*
- Овощи (5-8 ед.)*

На рисунке представлена современная модель здорового питания, сбалансированный рацион на каждый день.



#### Если у вас избыточная масса тела

Избыточная масса тела нередко сочетается с другими факторами риска: повышенным уровнем холестерина крови, артериальной гипертензией, сахарным диабетом. Для того чтобы похудеть, необходимо следовать двум простым правилам: изменить питание и увеличить двигательную активность (прогулки в хорошем темпе, регулярные физические упражнения и т.д.).

#### НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ ТЕЛА

- Уменьшите суточную калорийность рациона на 1/3 или даже наполовину по сравнению с привычной.
- Попытайтесь уменьшить потребление калорийных продуктов, таких как жиры, алкоголь, сахар.
- Ешьте не менее 3 раз в день.
- Включайте в свой ежедневный рацион разнообразные продукты: хлеб и злаки, овощи и фрукты, мясо и рыбу, молоко и другие молочные продукты.
- Увеличьте потребление низкокалорийных продуктов.
- Специальные диетические продукты не являются необходимой частью рациона.
- Для самоконтроля за соблюдением диеты ведите подсчёт калорий суточного рациона, обращаясь к специальным таблицам.
- Низкокалорийные диеты со значительным ограничением калорийности рациона до 600 ккал/сут в большинстве случаев не рациональны, поскольку ведут к потере мышечной массы и могут применяться только под наблюдением врача.
- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, которые растут в той местности, где вы живете. Не употребляйте часто экзотические продукты.

#### ПРАВИЛА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ

- Покупайте продукты с низким содержанием жира. Не покупайте те продукты, которые кажутся Вам соблазнительными. Не ходите за покупками, когда Вы голодны.
- Старайтесь принимать пищу в одной и той же комнате, в одном и том же месте, например, за кухонным столом, и во время приёма пищи не занимайтесь другими делами.
- Всегда имейте под рукой продукты с низким содержанием калорий, чтобы их использовать в качестве закуски, например, сырые овощи. Привлекайте близких людей, чтобы они помогли Вам изменить привычки питания. Они могут похвалить Вас, поддержать в усилиях не переесть.
- Придумайте для себя какую-нибудь награду или подарок, чтобы легче следовать диетическим рекомендациям. Конечно, премия не может быть представлена продуктами.
- Попытайтесь сделать так, чтобы маленькие порции продуктов казались крупными. Для этого пользуйтесь маленькими тарелками, разрежьте продукты на куски, распределяйте их по всей тарелке. Не оставляйте на тарелке дополнительные порции продуктов. Выходите из-за стола, как только поели.
- Постарайтесь увеличить время приёма пищи. Тщательно пережевывайте пищу.
- Увеличьте уровень ежедневной двигательной активности. Ведите дневник приёма пищи (сколько? где? когда?), дневник физической активности и регистрируйте свой вес.

**Будьте здоровы, и хорошего вам настроения!**



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Подписано в печать 11.12.2012.  
Формат 148x210 мм. Тираж 13000 экз.  
ООО «Формат», 2012. 625030, г. Тюмень,  
ул. Николая Чаплина, д. 125, оф. 3.  
Тел.: 8-919-937-36-98. Email: format-72@yandex.ru