

Принципы рационального питания

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание.
3. Соблюдение режима питания

Первый принцип: энергетическое равновесие: Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит ее за определенный промежуток времени, например за сутки. Энергозатраты зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000-5000 ккал в сутки.

Второй принцип: сбалансированное питание: Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которое должно поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы -основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Принцип сбалансированного питания подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.

Третий принцип: режим питания: Питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Пищу следует принимать в строго определенные часы в течение дня. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00, с 17.00 до 18.00. Такой распорядок обусловлен деятельностью пищеварительных желез, которые вырабатывают максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанное время, что оптимальным образом подготавливает организм для принятия пищи.

На завтрак должно приходиться 30% суточной калорийности рациона, на обед - 40%, на ужин 20 %.

Мы должны есть только тогда, когда чувствуем голод, столько чтобы его утолить и только биологически полноценную пищу. Такой пищи вовсе не надо много. Богатый состав содержащихся в ней питательных веществ гарантирует полное насыщение организма. Садясь за стол, начните со свежих овощей и фруктов - утолив ими первый голод, вы меньше съедите калорийной и белковой пищи. Сколько раз надо есть? Это зависит от ваших привычек, распорядка дня. Важно только помнить – чем вы чаще едите, тем меньше порция, тем ниже калорийность пищи.

Ни в коем случае не надо пренебрегать завтраком, иначе у вас непременно возникнет желание перекусить до обеда чем-нибудь вроде чая с булочкой, чипсов, бутербродов. Если по утрам вы испытываете отвращение при виде пищи, вам стоит обратить внимание на свою печень.

Возможно, она не справляется со своей задачей - выведению токсинов, и не успевает очистить за ночь ваш организм. стакан чуть подогретой минеральной воды без газа поможет вам избавиться от неприятных ощущений.

Правильное питание сегодня - один из важнейших факторов сохранения здоровья и хорошего самочувствия.