



Здоровое

питание



*Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.
Чем больше еды, тем больше болезней!*

Бенджамин Франклин

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Три четверти населения в большинстве европейских стран страдают заболеваниями, возникновение и развитие которых связано с неправильным питанием. У одних людей – избыточный вес, высокое артериальное давление, атеросклероз, другие страдают сахарным диабетом, подагрой, болезнями печени и кишечника. Практически у всех – кариес. Возникновение по меньшей мере одной трети всех онкологических заболеваний также непосредственно связано с неправильным питанием.

Обычно ответ на вопрос: «Что является причиной болезней и преждевременного старения?» – мы ищем в чём угодно, только не в пище. Но именно из-за неводержанности в еде и напитках человек приобретает большинство перечисленных заболеваний.

Многие из нас едят слишком много жира, прежде всего животного, слишком много сладкого и солёного, пьют слишком много алкоголя. А экономим мы, к сожалению, лишь только на овощах и фруктах, содержащих необходимые организму витамины, микроэлементы и клетчатку. Поэтому последствия неправильных привычек питания – ослабление организма из-за недостатка необходимых и избытка вредных веществ, которые мы употребляем вместе с пищей. С годами они накапливаются и приносят значительный вред здоровью.

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? Предлагаем несколько простых правил питания, польза которых для здоровья и профилактики хронических заболеваний проверена во многих международных исследованиях.

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 поврежде-



ния. 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 веществ-



вами, 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.

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

- **Потребление насыщенного жира способствует повышению риска развития ИБС.**

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 противовоспалительным 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).

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 и 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.

Для каждой группы продуктов указано, сколько порций (условных единиц) каждого вида продуктов нам желательно есть каждый день.



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 гипертонией, 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.).

Каким образом это сделать?

- Уменьшить общую калорийность питания.
- Ограничить или исключить потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия), а также алкогольных напитков (так как энергоценность алкоголя велика).
- Отказаться от пряных и острых блюд, возбуждающих аппетит.

Для определения нормальной массы тела посмотрите таблицу роста и веса (табл. 1), в которой указаны зоны нормального, избыточного веса и ожирения с обозначением так называемого индекса Кетле (ИК), или индекса массы тела.

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС, кг}/(\text{РОСТ, м})^2$$

Определение индекса Кетле имеет важное значение, поскольку, по данным исследований, ожирение с ИК 30 и выше является фактором риска многих заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инсульт, диабет). Таблица предназначена для мужчин и женщин в возрасте 20-65 лет. Не рекомендуется её использовать для определения массы тела у детей, пожилых людей и беременных женщин. Если у Вас большой процент веса тела составляет мышечная масса или Ваш возраст превышает 65 лет, Ваш нормальный вес может быть несколько выше указанных значений.

Локализация и распределение жира являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное

накопление жира в области груди и живота (верхний тип ожирения – тип «яблоко») представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бедер (нижний тип ожирения – тип «груша»). Избыточное накопление жира в области живота связано с повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом и ранним развитием ИБС.

Большая величина отношения окружности талии к окружности бедер ($>1,0$ для мужчин и $>0,85$ для женщин) стала методом выявления пациентов с верхним типом ожирения.

Измерение окружности талии может быть использовано для выявления верхнего типа ожирения, который ассоциируется с риском развития ряда заболеваний.

Риск сердечно-сосудистых осложнений повышается у мужчин с окружностью талии >94 см, особенно увеличивается у мужчин с окружностью талии >102 см.

Риск сердечно-сосудистых осложнений повышается у женщин с окружностью талии >80 см, особенно увеличивается у женщин с окружностью талии >88 см.

Таблица 1

Рост, см	Нормальный вес, кг	Избыточный вес, кг	Ожирение, более чем, кг
	ИК 20-24	ИК 25-29	ИК 30 и более
145	42-53	53-63	63
148	44-55	55-66	66
150	45-56	56-68	68
152	46-58	58-69	69
155	48-60	60-72	72
158	50-62	62-75	75
160	51-64	64-77	77
162	53-66	66-79	79
165	55-68	68-82	82
168	57-71	71-85	85
170	58-72	72-87	87
172	59-74	74-89	89
175	62-77	77-92	92

177	63-78	78-94	94
180	65-81	81-97	97
183	67-84	84-100	100
185	69-86	86-103	103
188	71-88	88-106	106
190	72-90	90-108	108
193	75-93	93-112	112

Среднее суточное потребление калорий при нормальной массе тела составляет для мужчин 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал. Если Вам необходимо похудеть, то следует придерживаться питания с ограничением калорийности рациона до 1200-1800 ккал в сутки. Примерные образцы диет со сниженным содержанием калорий представлены в табл. 2.

Таблица 2.

Образцы диет со сниженным содержанием калорий

Общий суточный калораж	1200 ккал	1500 ккал	1800 ккал
Тощее мясо, рыба, птица и бобовые	180 г	180 г	180 г
Яйца, шт. в неделю	3	3	3
Хлеб, злаки и картофель	3 ед.	4 ед.	6 ед.
Снятое молоко	2 чашки	3 чашки	3 чашки
Маргарин или масло	1 ст. л.	1 ст. л	1,5 ст. л

Снижение веса на 400-800 г в неделю – идеальный темп потери «лишних» килограммов для тех, кто хочет похудеть. Большинству женщин для этого необходимо придерживаться диеты с ограничением ккалорий до 1200-1500 в день. Большинству мужчин необходима диета с суточным калоражем 1500-1800 ккал.

Количество килокалорий, необходимых Вашему организму для поддержания нормальной массы тела, можно рассчитать по формуле

Суточная калорийность = нормальный для Вашего роста вес в кг x 37,5, если у Вас умеренный уровень физической активности.

Суточная калорийность = нормальный для Вашего роста вес в кг x 32,5, если у Вас низкий уровень физической активности, у Вас «сидячая» профессия.

Таблица 3.

Расход энергии

Вид деятельности	Кал/кг/мин	Вид деятельности	Кал/кг/мин
Сон	15,5	Ходьба 6 км/час	71,4
Отдых лежа	18,3	Ходьба на лыжах	119,0
Умственная работа сидя	24,3	Плавание	119,0
Чтение вслух	25,0	Ходьба 8 км/час	154,8
Стояние	25,0	Бег трусцой	180,3
Ходьба 50 м/мин	51,0	Бег на соревнованиях	647,9
Ходьба 10 м/мин	109,4		

Таблица 4.

Калорийность пищевых продуктов

Продукт, 100 г	Калорийность	Продукт, 100 г	Калорийность	Продукт, 100 г	Калорийность	Продукт, 100 г	Калорийность
Огурцы свежие	10	Ксилит	354	Абрикосы	46	Мясо средней жирности	187
Салат	14	Сорбит	367	Ананас	48	Мясо постное	144
Помидоры	19	Карамель	350	Вишня	49	Курица	183
Редис	20	Шоколад	557	Виноград	69	Колбаса варёная	312
Баклажаны	24	Халва	510	Бананы	91	Окорок	333
Кабачки	27	Пирожное	544	Финики	281	Колбаса копчёная	514
Перец красный	27	Молоко	58	Курага	275	Яйца, 100 граммов	157
Капуста	28	Сливки	337	Изюм	276	Рыба, карп	96

Тыква	29	Сметана	382	Хлеб: ржаной пшеничный	190 203	Рыба, треска	75
Морковь	33	Творог: жирный нежирный	226 86	Сдоба	347	Рыба, скумбрия	196
Свекла	48					Сок апельси- новый	55
Картофель	83	Йогурт (несладкий)	85	Печенье	473	Сок виноград- ный	72
Апельсины	38	Молоко сгущенное	315	Макарон ные изд.	341	Сок томатный	18
Смородина	40	Масло сливочное	748	Крупа: манная гречневая овсяная	326 329 345	Варенье	283
Груша	42	Масло топленое	887				
Слива	43	Масло рафиниро- ванное	899				
Земляника	43	Сыр «Российский»	370	Орехи (арахис)	548		
Яблоки	45	Мороженое	268	Сахар	374		

Если Ваш вес превышает рекомендуемые пределы, то для достижения нормальной массы тела с темпом потери 400-800 г в неделю Вам необходимо снизить суточную калорийность рациона на 500 ккал от рассчитанной.

Для соблюдения энергетического равновесия «приход = расход» следует учитывать два важных момента: расход энергии в зависимости от вида деятельности и калорийность пищи (табл. 3,4).

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ ТЕЛА

- Уменьшите суточную калорийность рациона на 1/3 или даже наполовину по сравнению с привычной.
- Попробуйте 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, поддерживать в усилиях не переедать.
 - Придумайте для себя какую-нибудь награду или подарок, чтобы легче следо-



вать диетическим рекомендациям. Конечно, премия не может быть представлена продуктами.

- Попробуйте 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!***

Материал подготовлен
доктором мед. наук, профессором Ю.М. Поздняковым