**Принципы здорового питания**

Энергетическое равновесие

Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ

Ограничение потребления поваренной соли

Разнообразие рациона питания

Использование цельнозерновых продуктов

Повышенное потребление овощей и фруктов

Избегание переедания и развития ожирения

Низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением

Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)

Ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые)

Первый принцип здорового питания: энергетическое равновесие

Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища.

Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.

Энергетическая ценность пищевого рациона питания должна соответствовать энерготратам организма.

Энерготраты зависят от пола (у женщин ниже на 10%), возраста человека, уровня физической активности и профессиональной деятельности.

Второй принцип здорового питания: сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ

Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не вовлеченного в тяжелый труд, должна распределяться в последовательности 10%-15% белковой пищи, 15%-30% жиросодержащих продуктов, а также 55%-75% углеводов.

Третий принцип здорового питания: ограничение потребления поваренной соли

Среди разнообразных минеральных солей, которые человек получает с пищей, значительное место занимает поваренная соль. Конечно, пресная пища, даже самая разнообразная, быстро приедается. Кроме того, поваренная соль необходима для поддержания нормального количества жидкости в крови и тканях, она влияет на мочевыделение, деятельность нервной системы, кровообращение, участвует в образовании соляной кислоты в железах желудка.

Однако важно помнить, что избыточное потребление соли негативно влияет на здоровье человека – задерживает в организме жидкости, приводит к повышению артериального давления, риску развития артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Необходимо свести употребление соли до 5 и менее грамм в сутки, включая скрытую соль в хлебе, мясных и колбасных изделиях, соусах и консервах. Возьмите в привычку недосаливать пищу в тарелке, добавляйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте соль на ароматные травы и специи (это придаст новизны даже привычным блюдам).

Необходимо обогащать рацион солями калия (2500 мг/сутки) и магния (400 мг/сут).

Большое содержание калия (более 500 мг на 100 г продукта) содержится в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте и печеном картофеле. Во фруктах и овощах содержится 200-400 мг калия на 100 г продукта.

Богаты магнием (более 100 мг на 100 г продукта) отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено, чернослив.

Четвертый принцип здорового питания: разнообразия рациона питания

Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения. Пища должна быть разнообразной, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым.

Именно поэтому вредны, и даже опасны, популярные современные «монодиеты», основанные на преобладании 1-2 видов продуктов. Снижение веса при соблюдении таких диет сопровождается нанесением вреда здоровью организма, их эффект краткосрочен и потерянные килограммы вернутся быстро и даже в большем объёме.

Седьмой принцип здорового питания: избегание переедания и развития ожирения

Необходимо поддерживать массу тела в определенных пределах: Всемирной организацией здравоохранения индекс массы тела (ИМТ) от 18,5 до 24,9 определён как норма. Поддерживать нормальный вес помогают физические упражнения, здоровое питание и регулярные профилактические медицинские осмотры. Резкие колебания массы тела без изменения образа жизни могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем и потребовать дополнительных медицинских обследований.

Индекс массы тела можно рассчитать самостоятельно по формуле:

зож

Восьмой принцип здорового питания: низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением

Необходимо контролировать потребление жиров (на них должно приходиться не более 30% от всей суточной потребляемой энергии).

Жир (сало, курдюк), жирное мясо (свинина, баранина), заводские мясные консервы и колбасы – все эти продукты способствуют набиранию организмом инертной массы тела, которая тяжестью ляжет на позвоночник, даст дополнительную нагрузку на сердце.

Нужно стараться жирные мясо и мясные продукты заменять птицей (индейка) или нежирным мясом (говядина), бобами, фасолью, чечевицей, рыбой.

Девятый принцип здорового питания: ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)

Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара.

Нужно ограничивать потребление добавленного сахара в пище и сладких напитков (фруктовые соки с сахаром, сладкие газированные напитки).

Не следует употреблять в сутки более 100 г. чистого сахара и/или сахаросодержащих, в том числе кондитерских, изделий.

Десятый принцип здорового питания: ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые).

Алкоголь расшатывает нервную систему, ослабляет силу воли, делает человека грубым, раздражительным, агрессивным. А также приводит к хроническому гастриту желудка, циррозу печени, негативно воздействует на головной мозг, ускоряет биологическое старение

Необходимо ограничивать употребление алкоголя до 2 стандартных доз для мужчин и до 1 стандартной дозы для женщин в день.

Одна стандартная доза = 10 мл (8 г) этанола (спирта)

Рассмотрим другие принципы ЗЛЖ: