**[Правила рационального питания](https://ocgie.brest.by/?module=articles&c=news&b=4&a=502)**

В соответствии с календарём Единых дней здоровья 16 октября обозначен как день здорового питания, основной целью которого является повышение уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания для сохранения и укрепления здоровья, снижения риска развития хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, раковые заболевания различной локализации, болезни органов пищеварения и другие.

Вместе с тем, рациональное или здоровое питание приводит к улучшению не только физического здоровья, но и к укреплению духовных сил человека, замедляет процесс старения, поддерживает нормальную массу тела. Кроме того, принятие пищи – это больше, чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет большое культурное значение.

**Чтобы правильно построить свой рацион питания, необходимо соблюдать основные принципы или законы рационального питания.**

**Закон первый** – ***соблюдение равновесия между поступающей с пищей энергией и энергетическими затратами организма.*** Чем больше энергии человек расходует в течение дня, тем больше калорий он может получить с пищей. И наоборот: чем меньше движений и физической нагрузки, тем более скромным по калорийности должен быть рацион питания человека. Избыток калорий в организме «превращается» в жировые отложения со всеми вытекающими последствиями. Таким образом, если ваш вес удерживается на одном уровне, значит, равновесие между энерготратами и калорийностью рациона соблюдается. Отсюда вывод: *умеренность в еде является залогом сохранения здоровья и красоты.*

**Закон второй** – ***разнообразие рациона питания.*** Для обеспечения жизнедеятельности организм должен получать с пищей около 70 различных компонентов питания (*витамины, минералы, жирные кислоты, белки, углеводы и многие другие биологически активные соединения*). Ни один пищевой продукт не содержит все необходимые нам вещества в нужном количестве. Чтобы получить, например, весь набор минеральных веществ и витаминов, мы должны, по мнению учёных, использовать около ста видов растительных продуктов. Список получается очень большой: это и бобовые (горох, фасоль, соя, чечевица), орехи и семечки любые, и все овощи, в том числе все виды капусты (цветная, белокочанная, кольраби, брокколи), все фрукты и ягоды по сезону в любом количестве, натуральные крупы, зелень и приправы, листовые и травяные чаи, специи. Понятно, что не все так питаются. Если составить список продуктов среднестатистического человека, он вряд ли будет состоять больше чем из 30 пунктов. Не потому ли болеем?

Поэтому, во-первых, нужно употреблять в основном те продукты, которые содержат необходимые нам компоненты питания. Во-вторых, следует учитывать, что многие необходимые нам вещества могут накапливаться в организме впрок, поэтому в летний и осенний сезоны, изобилующие разнообразием растительных продуктов, наш рацион питания на 75-80% и должен состоять из этих даров природы.

***Для поддержания здоровья необходимо каждый день употреблять***

- не менее 3 порций фруктов и ягод (*1 порция – один средний фрукт - яблоки, апельсины, груши, персики и др. или половина стакана любых ягод*);

- 3-4 порции овощей (*1 порция - полстакана измельчённых продуктов* - *салаты, винегреты, овощной суп или борщ, овощная нарезка, гарнир из тушёных овощей и др.)* – около 300 граммов

**Закон третий** – ***соблюдение режима питания.***Наш организм работает по чётко заданному природой ритму. Активность организма слагается из активности и взаимодействия отдельных клеток. Руководят этим ритмом свет и температура. Чем сильнее выражены эти два фактора, тем активнее работают клетки. И наоборот, ночью, когда отсутствует свет и понижается температура, клетки, образно выражаясь, «спят», накапливая энергию для следующего дня. Элементарное несоблюдение режима дня угнетает биоритм клеток. Поэтому, все дела в проживаемом дне надо выполнять, придерживаясь закона своевременности – одно время для работы и отдыха, другое - для приёма пищи.

**В период с 7 до 9 часов**после пробуждения начинает максимально активно работать система желудка, которая готовится к перевариванию пищи, выделяя достаточное количество пищеварительного сока. Это наиболее благоприятный период для завтрака, в котором нуждается наш организм для мобилизации глубинных защитных сил и укрепления иммунной системы. Примерно в **11.00** желателен дополнительный приём пищи (второй завтрак), чтобы обеспечить активно работающий организм питательными веществами.

Обедать лучше всего **с 13 до 15 часов.**В это время активно работают все органы пищеварения. Они готовы к максимальной нагрузке, обеспечивая высокую активность ферментов желудочно-кишечного тракта, продвижение пищевых масс в полости кишечника, перенос расщеплённых веществ через стенку кишечника в кровь и использование их организмом для построения собственных тканей и обеспечения энергетических потребностей.

В **16.00** желателен полдник, который  помогает отчасти разгрузить ужин, что очень важно.

Время **с 18 до 19 часов**самое благоприятное для ужина. Более поздний прием пищи приводит к нарушению глубинных процессов самовосстановления организма, к ухудшению усвоения глюкозы из крови и, соответственно, к повышению уровня холестерина и массы тела.

**Закон четвёртый** – ***профилактическая направленность питания.***              Как оказалось, правильно построенный рацион питания может предупредить развитие многих заболеваний, в том числе болезни сердца и сосудов, снизить риск развития раковых заболеваний некоторых локализаций и риск сахарного диабета 2 типа, улучшить работу щитовидной железы, обеспечив организм йодом, и др. При этом для профилактики нарушений обменных процессов в организме необходимо соблюдать основные нормы потребления белков, жиров и углеводов.

***Общее количество жиров*** не должно превышать 1 г. на 1 кг. нормальной массы тела. Для подсчета необходимого количества жиров, вначале следует оценить свой вес. Например, если человек при росте 1,6 м. весит 70 кг. или больше, это много, нормальный вес его будет равен примерно 60 кг. (*160 см – 100 = 60*) и ему нужно потреблять не более 60 гр. жиров, из них животных и растительных примерно поровну, то есть 30 гр. растительных масел (*это примерно 2 столовых ложки, лучше нерафинированных*), остальные 30 гр. он получит с мясом, рыбой, молочными продуктами. Поэтому масло на хлеб – это уже лишний жир, который обязательно отложится на вашей талии, если в этот день вы не посетите спортивный зал или бассейн, не вскопаете грядку или не совершите какой-либо другой физический «подвиг».Кроме того, избыток животных жиров (насыщенных) приводит к повышению уровня холестерина, к высокому риску развития атеросклероза и раковых опухолей некоторых локализаций, в том числе рака кишечника, молочной железы, повышают риск развития тромбоза, приводящего к инфаркту миокарда или к инсульту.

***Норма потребления******белка*** для взрослого человека (белковый оптимум) составляет 0,8 г на 1 кг. нормальной массы тела (*детям и подросткам соответственно  – 5-15 г на 1 кг. массы тела)*. Потребление белка взрослыми свыше 1,5 г/кг нежелательно, а более 2,0 г/кг – опасно, так как при этом образуются вредные продукты обмена белка, в том числе аммиак, на обезвреживание которых организм затрачивает дополнительные усилия и расходует много углекислоты, что снижает щелочной резерв крови и приводит к «закислению» организма. Избыток белка в рационе питания подавляет деятельность полезной микрофлоры, при этом в кишечнике активизируются процессы гниения с образованием токсических продуктов, что приводит к самоотравлению организма, поражению суставов, почек и других органов.

*В странах древнего Востока приговорённых к смерти кормили только варёным мясом, и они умирали от самоотравления на 28-30 день, то есть раньше, чем при полном голодании.*

При этом важно понимать, что в природе нет белков, идентичных человеческим. Все употребляемые белки являются поставщиками аминокислот, из которых в нашем организме строятся специфичные белковые молекулы. Именно поэтому, по мнению экспертов ВОЗ,***белки растительного и животного происхождения одинаково полезны.*** Кроме того, сейчас совершенно точно установлено, что микрофлора нашего кишечника синтезирует из клетчатки все аминокислоты, в том числе незаменимые, поэтому дефицит белка при смешанном питании нам не грозит.

***Очень опасен избыток сахара***. Сахар – это искусственно созданный человеком продукт, который не содержит никаких полезных для организма веществ. Для его усвоения требуется около 15 ферментов, столько же микроэлементов и витаминов. Отнимая их у других жизненно важных процессов, сахар практически истощает организм.

Максимально допустимая норма для взрослых здоровых людей с нормальной массой тела – это 50 гр. В это количество входит и скрытый сахар в составе варенья, конфет, печенья и др. сладких продуктов. В это же количество, кстати, входит и мёд. Он, конечно, лучше сахара, но его также нельзя есть ложками, достаточно 1-2 чайной ложки в день, желательно в первую половину дня.

Следует помнить, что человек вообще не испытывает потребности в сахаре, ему нужна глюкоза. Но получение глюкозы из сахара, кондитерских изделий перегружает поджелудочную железу, каждый раз заставляя ее работать в авральном режиме. ***Безопасным для организма способом получения глюкозы является расщепление крахмалов растений*** (пшеницы, овса, гречки, кукурузы, ячменя, корнеплодов - картофеля, свеклы, моркови, кабачков, тыквы, патиссона, гороха, фасоли, сои, чечевицы и др.) ***и использование простых углеводов фруктов, ягод и некоторых овощей.***

Поэтому, чем меньше сахара мы потребляем, тем лучше для нашего здоровья. Избыток сахара приводит ко многим проблемам, «превращаясь» в организме в жир *(всего 2 лишние чайные ложки сахара в день могут привести к увеличению веса на 3-4 кг в год)* и холестерин (ч*ерез 2 часа после потребления 50 граммов сахара или эквивалентного этому количеству легкоусвояемых углеводов уровень холестерина в стенке аорты увеличивается в 2 раза, что значительно повышает риск образования атеросклеротической бляшки)****.***В странах с высоким уровнем смертности от болезней сердца и сосудов население в день потребляет в среднем 118-136 гр. сахара, с низким уровнем - 36 гр.

Избыток сахара приводит к нарушению углеводного обмена и к изменению состава микрофлоры кишечника в результате активного размножения гнилостной и бродильной микрофлоры и подавления нормальных её представителей.

Избыток сахара также способствует образованию свободных радикаловв результате окисления глюкозы, что ускоряет старение органов и тканей, оказывает повреждающее действие на сердце, сосуды, головной мозг, а также на форменные элементы крови (лейкоциты, эритроциты), снижая их активность в течение довольно долгого времени (до 5 часов). *Подсчитано, что 6 чайных ложек сахара (около 50 гр.) снижают активность лейкоцитов на 25 %.*

Грамотное пищевое поведение в целом и разумное отношение к сахару помогут Вам избежать многих проблем со здоровьем, сохранить активность  и работоспособность на долгие годы.

Материал подготовил помощник врача- гигиениста Кореличского районного ЦГЭ Воронцова Екатерина Михайловна

Обновлено 30.09.2022