

# С 14 сентября по 23 сентября проходит городской декада на тему: «Принципы рационального питания школьника».

## ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

памятка для пациентов

Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов. Необходимое для здорового питания соотношение продуктов американские ученые представляют в виде пирамиды, разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды — зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая — овощи и фрукты, затем молочные



продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть пирамиды — сахар и жир. В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных жиров. В 1990 г. ВОЗ представила свои рекомендации по рациональному питанию. Суточный рацион (в калориях) в зависимости от энергетических затрат обычно бывает представлен в специальных таблицах.

Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

- не переедать;
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
- знать калорийность и химический состав пищи.

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Одним из негативных последствий нерационального питания является избыточная масса тела, которая увеличивает риск многих заболеваний. У людей, страдающих ожирением, в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела, наблюдаются заболевания сердечно-сосудистой системы, в 3-4 раза чаще сахарный диабет, в 2-3 раза чаще желчекаменная болезнь и заболевания печени. Ожирение является одной из самых частых причин преждевременного старения.

Существует несколько способов определения оптимальной массы тела. Наиболее распространена формула Брока: рост (в см) — 100. Однако этот расчет имеет ряд недостатков. Более точным показателем является индекс Кетле (вес (кг) / рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)), ВОЗ предлагает следующую градацию индекса Кетле: 18,5-24,9 (нормальные значения), 25-29,9 (избыточная масса тела), 30 и более — ожирение. Оптимальными являются уровни 22-25 кг/м<sup>2</sup>. Именно при этих значениях минимален риск заболеваний и смерти в каждой возрастной группе. Следовательно, человеку нужно столько калорий, чтобы его масса не превышала пределов соответствующего индекса Кетле. За массой надо следить постоянно, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки, в том числе и применять разгрузочные дни. Для предупреждения ожирения необходимо:

- обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
- не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
- избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара;
- избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);
- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
- при увеличении массы тела увеличивать физическую активность.

### **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Снижение интенсивности обменных процессов в пожилом возрасте и уменьшение физической активности обуславливают уменьшение потребности в пищевых веществах и снижение калорийности пищи у этой группы населения. Рацион питания пожилого человека должен быть разнообразным и включать в себя достаточное количество овощей и фруктов. Пищу следует принимать часто, не менее 5-6 раз в день, небольшими порциями. В рацион следует вводить морскую рыбу, творог, молочнокислые продукты, нежирное мясо. Рыбу и мясо предпочтительно употреблять в отварном виде. Следует ограничить количество жиров животного происхождения, отдавая предпочтение растительным жирам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты, что является профилактикой атеросклероза. Следует ограничить потребление соли, сахара (заменять медом или заменителем сахара), специй, копченостей, крепкого чая и кофе. Для регулярной работы кишечника пожилым людям следует включить в рацион хлеб из муки грубого помола.

### **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ**

Рациональное питание беременной женщины важно не только для правильного развития и созревания плода, но и для перестройки организма беременной в связи с будущей лактацией. Поэтому питание беременной женщины должно обеспечить повышенные потребности организма во всех основных пищевых веществах. В первой половине беременности потребность в белках составляет 1,2-1,5 г на килограмм массы, во второй половине — 2 г на килограмм массы. Беременная женщина ежедневно должна употреблять 120-200 г нежирной говядины или 150-200 г рыбы. Жир нужно употреблять в количестве 80-100 г в сутки (из них 30 г должны составлять растительные жиры), углеводы — преимущественно в виде сырых овощей и фруктов до 400-500 г в сутки. Особое внимание следует обратить на продукты, богатые железом, так как очень часто у беременных развивается анемия. Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг. Железо содержится в говядине, говяжьей печени, яичном желтке, фруктах и овощах зеленого цвета (шпинат, салат, яблоки). Беременные женщины должны ограничить потребление соли, жидкости, шоколада, цитрусовых, сладостей, крепкого чая и кофе. При быстром увеличении массы тела по рекомендации врача можно назначать так называемые разгрузочные дни.

### **ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Питание больного наряду с медикаментами играет большую роль в лечении больного. Определенная диета является важнейшим фактором лечения заболеваний органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, органов эндокринной системы и т. д.

Лечебное питание организуется по номенклатуре диет, разработанных Институтом питания РАМН. Специалист по социальной работе должен иметь представление об особенностях той или иной диеты — лечебного стола (таких лечебных столов 15). Каждому номеру лечебного стола соответствует определенное заболевание, при котором этот стол (диета) применяется. Лечебная диета может быть назначена не только в стационарных, но и в домашних условиях. Назначает диету лечащий врач.

**Берегите свое здоровье!**