

- **разговор о правильном питании,
программа правильного питания,
правильный рацион питания**

- От того, что мы едим, как, когда и сколько, зависят основные жизненные функции организма и трудоспособность.
- В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все они одинаково важны. Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества. Поэтому только разнообразная пища может поддержать здоровье человека, и наоборот, однообразная — привести к функциональным расстройствам.
- Для того чтобы пища приносила максимальную пользу и целиком усваивалась, нужно соблюдать некоторые правила. Есть следует не спеша, хорошо разжевывая пищу. Еда должна быть не слишком горячей и не слишком холодной. Не рекомендуется пить во время еды, так как жидкость разбавляет желудочный сок, что затрудняет пищеварение.
- Одно из условий рационального питания — строгое соблюдение распорядка приема пищи и правильное распределение продуктов на день. Так, завтрак должен содержать 30—35% калорий от дневной нормы, обед — 40—45, ужин — 20—25%. В своей книге «Беседы о питании» профессор А. А. Покровский приводит такие цифры: в течение 70 лет жизни человек потребляет более 50 т воды, 2,5 — белков, 2,0 — жиров, 10 — углеводов, 0,2— 0,3 т поваренной соли.
- Покупая продукты, большинство людей руководствуется, прежде всего, собственным вкусом, не задумываясь над их питательными свойствами. Не во всех семьях в меню присутствуют в достаточном количестве молоко и молочные продукты. Между тем в молоке содержится более 160 элементов, необходимых для нормального развития организма.
- Академик И. П. Павлов назвал молоко пищей, приготовленной самой природой. Молоко особенно ценно тем, что некоторые его компоненты не содержатся ни в каких других продуктах. В молочном жире много незаменимых кислот, фосфолипидов, микроэлементов. Он очень хорошо усваивается организмом. Молочные белки содержат аминокислоты, обеспечивающие полноценность питания. Молочный сахар (лактоза) — важный источник энергии для организма. Соли кальция, кобальта, железа и меди, содержащиеся в молоке, повышают уровень гемоглобина, а лецитин — одно из средств предупреждения склероза кровеносных сосудов. Молоко

содержит также свыше 20 видов витаминов, среди которых А, В1, В2, С, D, десятки ферментов.

- Питательность одного литра молока равна питательности 600 г. говяжьего мяса, 9 яиц.
- Кислое молоко не только сохраняет основные полезные свойства свежего молока, но и содержит микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в кишечнике. Молочные продукты особенно полезны людям, страдающим ожирением.
- Совершенно очевидно, что молоко — незаменимый продукт, он должен занимать почетное место в рационе человека, а в меню для детей и пожилых — основное.
- Некоторые предпочитают не есть сырые овощи и фрукты. Между тем они являются бесценным источником витаминов, способствуют выделению желудочного сока, улучшают пищеварение.
- Неправильно поступают и те люди, которые отказываются от первых блюд. Они необходимы для улучшения пищеварения, высока их питательная ценность.
- Известно, что овощи при длительном кипении теряют часть витаминов. Поэтому те из них, которые варятся быстро, рекомендуется закладывать в суп незадолго до окончания варки. Для улучшения вкуса и повышения витаминной ценности можно добавить в суп томатный или морковный сок, но тоже только в конце варки.
- Тарелка овощного супа с макаронами или любой другой добавкой содержит 200 калорий, молочного супа с вермишелью — 300, мясного бульона — 800 калорий.
- Бульоны — мясные, рыбные, грибные — очень полезны. Они способствуют появлению аппетита, усиливают выделение желудочного сока, стимулируют деятельность нервной системы. Более умеренное воздействие на железы внутренней секреции оказывают крупяные и молочные супы.
- В жаркие дни диетологи рекомендуют холодные супы. Они приятно освежают, вкусны и полезны. Но охлаждать их следует до температуры не ниже +8° С.
- Тем, кто болен язвой желудка, гастритом, гепатитом, холециститом, атеросклерозом, не рекомендуется часто есть мясные, рыбные, грибные супы. Страдающим сердечными заболеваниями, ожирением достаточно половины порции первого.
- Основную часть обеда, как правило, составляют вторые блюда. Обычно это мясо с гарниром.

- Поданные на десерт свежие фрукты, компоты, печенье вызывают ощущение сытости. За счет десерта можно уменьшить общий объем пищи.
- Для разнообразия два раза в неделю рекомендуется готовить обед из рыбных, молочных или овощных продуктов.
- Много есть — вредно. Переедание — одна из причин гастрита и плохого пищеварения, ожирения и нарушения функций сердечно-сосудистой системы. Поэтому врачи рекомендуют вставать из-за стола с чувством легкого голода.
- Чаще всего мы переедаем в праздники, на свадьбах, днях рождения и т. д. Обилие вкусного на столе вызывает непомерный аппетит, который мы стремимся удовлетворить сполна. Этого делать нельзя. Нужно умерить свои желания.
- Составляя меню, следует помнить, что калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам организма. И никому — ни ребенку, ни взрослому не принесет пользы лишний вес.
- С малых лет не нужно разрешать детям злоупотреблять сладостями, мучными изделиями, хлебом, жирной пищей. Если в молодости благодаря подвижности и правильному обмену веществ излишества в питании не очень отражаются на весе тела, то с годами, укоренившаяся привычка приводит к ожирению и другим болезням, которых могло и не быть.
- Надо стараться, чтобы не было дня без овощей и фруктов на столе и чтобы в каждой тарелке были витамины, будь то закуска или десерт, первое или второе блюдо. Подавая на "закуску сельдь, можно добавить, в зависимости от сезона, репчатый или зеленый лук, свежие или консервированные помидоры. Гарнир к мясу предпочтительнее готовить овощной, особенно если вы предрасположены к полноте. Раз в два-три дня на гарнир можно подать и кашу, лучше овсяную или гречневую. Даже если вы и сварите изредка макароны на ужин, подайте их с творогом или молоком, с которыми они хорошо сочетаются и усваиваются организмом.
- Хлеб рекомендуется вчерашней выпечки. Старайтесь нарезать его тонкими ломтиками. Дневная норма в среднем не должна превышать 200—250 г. Для лиц, занятых физическим трудом, эта норма увеличивается примерно в полтора-два раза. Картофельные, мучные и крупяные блюда старайтесь есть без хлеба.
- Необходимо знать, что здоровому человеку положено съедать в сутки 80—100 г. жиров, из них 2/3 — животного происхождения, остальное — растительные масла. Сюда включаются и жиры, которые содержатся в продуктах питания. Профессор А. А. Покровский в книге «Беседы о питании» приводит следующие данные: жирная говядина содержит примерно 20% жира, свинина — 30, гусиное мясо — 27, сосиски — 17, колбасы — 15, сыр — 3, сметана — 25, молоко — 3%.

- Дневная порция растительного масла должна составлять в среднем 20 — 30 г. Особенно хорошо воспринимается организмом свежее, нерафинированное масло в салатах, закусках. Следует учесть, что часть этой нормы используется для жареных блюд.
- Если к обеду вы приготовили плов или капустник с жирным мясом, ужин должен быть легким; он может, например, состоять из салата, заправленного растительным маслом, творога и простокваши.
- Составляя меню, надо учитывать, не только вкусы членов семьи, но и их возраст, состояние здоровья.
- Если в доме есть страдающий сахарным диабетом, не стоит лишать всю семью сладкого. Не пожалейте времени и приготовьте для больного отдельную порцию варенья или торта, заменив сахар ксилитом, сорбитом или фруктовым сахаром.
- Редко встречаются люди, которые не любят полакомиться разными сладостями, но надо помнить, что они очень калорийны и злоупотреблять ими не следует. Если вы испекли (или купили) торт либо пирог, исключите из меню блюда из круп, макарон.
- Нет необходимости сыпать сахар в чай, если вы пьете его с вареньем, печеньем.
- В некоторых семьях бытует такая манера питания: в будние дни перебиваются как-нибудь — картофелем, сосисками, кашами, едят что попроще и подешевле. Зато в выходные и праздничные дни накрывают столы, которые ломятся от обилия еды. Такое положение нельзя считать нормальным. Необходимо ежедневно кормить семью полноценными и вкусными блюдами. Если обед бедноват, так как вы доедаете вчерашний борщ или лапшевник, можно его обогатить за счет закуски (открыть банку сардин, например) или вкусного десерта.
- Меню на неделю надо продумать так, чтобы одно и то же блюдо дважды не повторялось. Иначе оно приедается, перестает вызывать аппетит. Варьировать блюда, даже из одних и тех же продуктов, не так уж трудно. Например, вчерашний бульон легко превратить в суп; в вермишель, приготовленную для заправки бульона, можно добавить либо творог, либо прокрученное через мясорубку мясо и подать на ужин; если во вторник на завтрак у вас был творог со сметаной, то в среду из того же творога можно приготовить сырники или ленивые вареники и т. д.
- Чтобы пища приносила максимальную пользу, продукты всегда должны быть свежими, доброкачественными, а блюда, приготовленные из них, — вкусными и привлекательными, на вид. «Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с наслаждением», — писал академик И. П. Павлов. Если вы хотите сытно, вкусно и рационально кормить семью, следуйте такому правилу: блюда должны быть питательны и разнообразны.

