***РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ***

Мы все знаем, что питаться нужно рационально. Но вместо этого, перекусываем на бегу, злоупотребляем сладостями и жирной пищей, игнорируем овощи. А потом удивляемся, почему осиная талия осталась лишь на фотографиях, на животе появился жирок, а желудок начинает предательски побаливать. Причину подобным метаморфозам следует искать у себя в тарелке. И, если вы хотите оставаться здоровыми, стройными и жизнерадостными, необходимо срочно менять свои гастрономические привычки и становиться на путь рационального питания.

**ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. д.

Итак, какие же основные принципы рационального питания:

**ПРИНЦИП № 1.**

**УМЕРЕННОСТЬ, УМЕРЕННОСТЬ И ЕЩЕ РАЗ УМЕРЕННОСТЬ!**

Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

**ПРИНЦИП 2. ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО СБАЛАНСИРОВАНЫ**

Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления – это пища. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.

**ПРИНЦИП 3. РАЗНООБРАЗИЕ В РАЦИОНЕ**

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не зацикливаться на одних и тех же продуктах, а, наоборот, — стремиться максимально, расширить свое меню.

**ПРИНЦИП 4. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

[Завтрак](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fupdiet.info%2Fpoleznye-zavtraki-dlya-poxudeniya.html), обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4-х разовое питание.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

Многие люди, которые начинают питаться правильно, через некоторое время с радостью отмечают, что лишний вес начинает постепенно уходить. Чтобы активизировать этот процесс, следует придерживаться нескольких простых правил, которые станут прекрасным дополнением в принципы рационального питания:

• Следите за совместимостью продуктов

Многие из нас любят есть мясо с картошкой, и кашу с хлебом… Но мало кто знает, что подобные продукты являются несовместимыми, так как перевариваются по-разному. Что происходит в результате их смешения? Пища не усваивается должным образом, и клетки нашего организма начинают голодать. Это и содействует перееданию, и, как результат, появлению лишнего веса. Запоминаем, что мясо лучше всего есть с овощами и ни в коем случае не комбинировать его с мучными и молочными изделиями, яйцами, сыром. Сахар не является хорошей парой с крахмалистыми и белковыми продуктами. Любые жидкости должны быть выпиты до еды. Если вы хотите почаевничать после, подожди минут тридцать после окончания трапезы.

• Пейте воду! Речь идет не о газированных напитках, компотах либо соках. Мы говорим об обыкновенной чистой воде. В день взрослый человек должен выпивать минимум несколько стаканов воды, а мы зачастую не делаем и глотка. А, между прочим, вода в процессе похудения незаменима.

• Пережевываем пищу тщательно Помните, что прежде чем проглотить еду, необходимо сделать 15-30 жевательных движений. Попробуйте, и увидите, как быстро придет насыщение!

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

Мы предлагаем вам недельное меню рационального питания, рассчитанное на здоровую женщину, которое поможет вам изменить свои привычке и еде и избавиться от лишних килограммов.

Понедельник:
• Завтрак: овсянка на нежирном молоке, мед, горстка любых [орехов](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fupdiet.info%2Forexi-dlya-poxudeniya.html). Кофе или чай.
• 2-й завтрак: банан и стакан кефира.
• Обед: суп (любой), куриная или рыбная котлета с овощным салатом, заправленным оливковым маслом.
• Перекус: маленькая шоколадка (20 грамм), чай.
• Ужин: рыба (желательно приготовленная на пару), фруктовый салат с йогуртом.

Вторник:
• Завтрак: гречневая каша на воде. Кофе или чай с чайной ложкой меда.
• 2-й завтрак: любые фрукты, йогурт 6% жирности.
• Обед: суп, тушеная свинина с овощами, чай.
• Полдник: чай с мармеладом либо зефиром.
• Ужин: творог с изюмом, фрукты.

Среда:
• Завтрак: омлет, чай или кофе, мед с ломтиком отрубного хлеба.
• 2-й завтрак: творог с нежирной сметаной.
• Обед: суп, тушеная рыба с винегретом. Чай или кофе.
• Полдник: фрукты, половинка зефира.
• Ужин: отварная курица, брокколи на пару.

Четверг:
• Завтрак: зерновые хлопья с йогуртом, чай или кофе.
• 2-й завтрак: горячие бутерброды без майонеза.
• Обед: суп, говяжий гуляш с овощным салатом.
• Полдник: салат из фруктов.
• Ужин: тушеная рыба с овощами.

Пятница:
• Завтрак: каша рисовая, кофе или чай.
• 2-й завтрак: цитрусовый сок с крекером.
• Обед: суп, тушеное мясо с овощным салатом.
• Полдник: [сухофрукты](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fupdiet.info%2Fsuxofrukty-dlya-poxudeniya.html) и какао.
• Ужин: творожная запеканка, чай.

Суббота:
• Завтрак: сырники из обезжиренного творога, сметана. Кофе.
• 2-й завтрак: любые фрукты или ягоды.
• Обед: суп, блюдо из риса и рыбы.
• Полдник: бисквит и апельсиновый сок.
• Ужин: мясо на гриле с овощами.

Воскресенье:
• Завтрак: запеканка из творога, чай или кофе.
• 2-й завтрак: фруктовый салат или просто чай с сухофруктами.
• Обед: жареное мясо, любой салат.
• Полдник: томатный сок, сыр, [хлебцы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fupdiet.info%2Fxlebcy-dlya-poxudeniya.html).
• Ужин: квашеная капуста, тушеное мясо.

Теперь вы знаете основы рационального питания и можете изменить свою жизнь к лучшему!

Рациональное питание

Рациональное питание (от латинского слова rationalis— «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. Сутьрационального питания составляют три основных принципа:

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; 3) соблюдение режима питания.

Итак, прежде всего о балансе энергии. Вся необходимая энергия для жизнедеятельности человека поступает из пищи. Энерготраты человека складываются из расхода энергии на работу внутренних органов, течение обменных процессов, поддержание [температуры](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fsemiy%2Flechenie-detey%2Ftemperatura.html) тела на постоянном уровне и мышечную деятельность. Институт питания Российской академии медицинских наук разработал физиологически обоснованные нормы потребностей в калориях в зависимости от характера профессиональной деятельности, пола, возраста и занятий спортом. Напомним, что калорийность характеризует количество выделяемого тепла.

**По интенсивности труда взрослое население делят на пять групп:**

1-я — лица, работа которых не связана с затратой физического труда или требует незначительных физических усилий (работники умственного труда, служащие);

2-я — лица, труд которых не требует больших физических усилий (работники на автоматизированных процессах, радиоэлектронной промышленности, связи, телеграфа, проводники, продавцы и др.);

3-я — лица, труд которых связан со значительными физическими усилиями (станочники, текстильщики, водители транспорта, обувщики, почтальоны, работники прачечных, бригадиры тракторных и полеводческих бригад, работники общественного питания);

4-я — работники немеханизированного тяжелого труда (литейщики, плотники, строительные рабочие, сельскохозяйственные рабочие, металлурги, кузнецы);

5-я — работники, выполняющие особо тяжелый физический труд (горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах, сталевары, землекопы, рабочие на лесозаготовках, каменщики, грузчики, труд которых не механизирован).

Калорийность характеризует количественную сторону питания, которая определяется потребностью в энергии. Зная химический состав пищи, легко подсчитать по специальным таблицам химического состава основных пищевых продуктов, сколько энергетического материала получает человек в сутки.

**Суточная потребность в энергии взрослого человека в городах и селах с развитым коммунальным обслуживанием, ккал**

Все пищевые продукты в зависимости от их калорийности (указано в расчете на 100 г съедобной части) можно разделить на пять групп. 1-я — очень большая калорийность (450—900 ккал) — масло сливочное, растительное, орехи, шоколад, халва, пирожные слоеные с кремом, свинина жирная, колбаса сырокопченая; 2-я—большая калорийность (200—400 ккал) — сливки, сметана, творог жирный, сыр, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы вареные, сосиски, гуси, утки, сельдь жирная, сайра, семга, икра, крупы, макароны, хлеб, сахар, мед, варенье, мармелад, конфеты помадные; 3-я — умеренная калорийность (100—199 ккал) — творог полужирный, молочное мороженое, баранина, говядина, мясо кролика, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сардины, сельдь нежирная, осетрина; 4-я — малая калорийность (30—99 ккал) — [молоко](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2FLecheniemolokom2.html), кефир, творог нежирный, треска, хек, судак, камбала, карп, щука, паста «Океан», фрукты, ягоды, картофель, свекла, морковь, зеленый горошек; 5-я — очень малая калорийность (менее 30 ккал) — кабачки, капуста, огурцы, редис, салат, репа, томаты, [тыква](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2FTykva2.html), перец сладкий, клюква, [грибы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2FYAdovityegriby.html) свежие. Снижение калорийности (недостаточность питания) приводит к расходу не только углеводов, жиров, но и белков, к уменьшению массы скелетных мышц, в результате чего снижается трудоспособность и повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Избыточная калорийность пищевого рациона ведет к отложению [жиров и углеводов](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fsemiy%2Fkrasota-zhenschinyi%2Fbelki-zhiryi-i-uglevodyi.html) в виде подкожного жира в жировых клетках, к увеличению массы тела, ожирению.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо не только соответствующее энергетическое обеспечение, но и постоянное снабжение его всеми пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями. Следует знать, что некоторые [питательные вещества](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Frasteniy%2Fobshhie-svedeniya-o-rasteniyax%2Fpitatelnyeveshh%2F) (минеральные соли, ряд аминокислот, витаминов) не образуются в организме человека. Они являются незаменимыми факторами питания и поступают в организм только с пищей. Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма большое значение приобретает **сбалансированное питание.**Под этим термином подразумевается оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами в пище. В норме оно должно составлять 1:**1.1**:4.1 для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом, и 1: L3:5 — при тяжелом физическом труда В питании здоровых людей молодого возраста, живущих в умеренном климате и не занятых физическим трудом, белки должны обеспечивать 13 %,жиры — 33, углеводы — 54 %суточной энергоценности рациона, принятого за 100. Белки животного происхождения должны составлять 55 %от общего количества белка, а растительные масла — до 30 %от общего количества жиров в рационе. В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку пищевые вещества. Поэтому в питании необходимо использовать комбинации разных продуктов.

**Пищевой рацион должен соответствовать следующим требованиям:**

1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энерготраты организма;

2) количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ

должно быть оптимальным;

3) обязательна хорошая усвояемость пищи, что зависит от ее состава и способа

приготовления;

4) пища должна иметь высокие органолептические свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет, температуру), что влияет на аппетит и усвояемость;

5) надо стремиться к разнообразию пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных способов их кулинарной обработки;

6) необходимо добиваться (путем выбора оптимального состава, объема, совершенства кулинарной обработки) способности пищи создавать чувство насыщения;

7)  следует строго соблюдать санитарно-эпидемическую безупречность и безвредность пищи.

Режим питания включает время, и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по приемам пищи.

В процессе всей своей жизни необходимо руководствоваться следующими правилами режима рационального питания:

1) 4-разовое питание (завтрак, обед, ужин, стакан кефира перед сном); одно - или

двухразовое питание опасно для здоровья (угроза инфаркта миокарда, [острого панкреатита](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2Fpankreatit-simptomy.html));

2) исключение еды в промежутках между основными приемами пищи;

3) время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 5—6 ч, а интервал между ужином и началом сна 3—4 ч;

4) набор продуктов при каждом приеме пищи должен предусматривать оптимальное соотношение всех необходимых питательных веществ, здоровый человек за завтраком и обедом должен получать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином — менее 1/3;

5) прием пищи в строго установленные часы; фактор времени играет большую роль в формировании условнорефлекторных реакций (выделение слюны, желудочного сока); организм как бы ведет подготовку к приему и перевариванию пищи;

6) не торопиться во время еды; так, на еду во время обеда нужно затрачивать не

менее 30 мин;

7) тщательное, неторопливое пережевывание пищи (хорошее состояние зубов);

8) последний прием пищи (не позднее, чем за 1.5—2 ч до сна) должен включать только малокалорийные продукты (молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки); запрещаются жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной;

9) чистота, уют столовой, хорошая сервировка стола; исключение факторов, отвлекающих от еды (разговоры, радио, телевидение, чтение и др.).

Помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический [гастрит](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2Fgastrit-simptomy.html), колит и др.).

Современные достижения науки свидетельствуют о том, что путем изменения характера и режима питания можно положительно влиять на обмен веществ, приспособительные возможности организма и, следовательно, оказать благоприятное воздействие на темп и направленность процессов старения. Нерациональное питание и нарушения его режима — важные источники различных заболеваний.

Какие заболевания могут возникнуть из-за нерационального питания?

Во-первых, болезни, обусловленные дефицитом или избытком тех или иных питательных веществ в питании: алиментарная дистрофия, ожирение, витаминная недостаточность и др.

Во-вторых, неправильное питание играет большую роль в развитии таких заболеваний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, [сахарный диабет](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.medn.ru%2Fstatyi%2Fdiabet-simptomy.html), подагра, желчнокаменная болезнь, болезни.