

Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача — могучим средством лечения, в руках неведущих — причиной заболевания

И.П. Павлов

## Что понимается под рациональным питанием?



**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 работоспособности, активному долголетию.

### Согласно рекомендациям нутрициологов:

- пищевая энергия от потребляемых белков, должна составлять в зависимости от возраста и интенсивности труда — 11–15% от общей энергетической ценности суточного рациона;
- содержание белков животного происхождения от общего количества белка должно быть 55–60% (по массе);
- пищевая энергия от потребляемых жиров должна составлять 26–30%; а содержание растительных жиров — 25–30% (по массе);
- растительные жиры (линолевая кислота) должны обеспечивать 4–6% суммарной пищевой энергии;
- за счет сложных углеводов организм должен получать 58–63% пищевой энергии;
- простые сахара по величине пищевой энергии не должны превышать 10% от энергетической ценности рациона питания.

### Законы рационального питания

**1. Закон энергетической адекватности питания.** Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы (по нормам физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии).

**2. Закон нутриентной адекватности питания.** *Нутриенты* (от латинского *nutrientia* — «питательный») — органические и неорганические вещества, входящие в состав пищевых продуктов и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, витамины и др.). В суточном рационе должны присутствовать 6 групп продуктов:

- Молочные
- Мясные
- Хлебобулочные, крупяные, макаронные, кондитерские
- Жиры
- Овощи и фрукты

**3. Закон энзиматической адекватности питания.** *Энзимы* (от греческого *en* — в, внутри и *zyme* — закваска) — ферменты. Химический состав пищи, её усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в ЖКТ отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого конкретного организма.

**4. Закон биотической адекватности питания.** Пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестицидов, тяжелых металлов, нитратов, нитритов, микотоксинов и пр.), радионуклидов, в количествах, превышающих допустимые уровни. Острое или хроническое действие ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям.

**5. Закон биоритмологической адекватности питания.** Необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Данный закон подразумевает построение питания с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.

### Продукты с повышенным содержанием отдельных незаменимых аминокислот.

- **Валин:** зерновые, бобовые, мясо, грибы, молочные продукты, арахис.
- **Изолейцин:** миндаль, кешью, куриное мясо, турецкий горох (нут), яйца, рыба, чечевица, печень, мясо, рожь, большинство семян, соя.
- **Лейцин:** мясо, рыба, чечевица, орехи, большинство семян, курица, яйца, овёс, бурый (неочищенный) рис.
- **Лизин:** рыба, мясо, молочные продукты, пшеница, орехи, амарант.
- **Метионин:** молоко, мясо, рыба, яйца, бобы, фасоль, чечевица и соя.
- **Треонин:** молочные продукты, яйца, орехи, бобы.
- **Триптофан:** бобовые, овёс, бананы, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи, молоко, йогурт, творог, рыба, курица, индейка, мясо.
- **Фенилаланин:** бобовые, орехи, говядина, куриное мясо, рыба, яйца, творог, молоко. Также образуется в организме при распаде синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.
- **Аргинин** (условно-незаменимая аминокислота): семена тыквы, свинина, говядина, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр.
- **Гистидин:** тунец, лосось, свиная вырезка, говяжье филе, куриные грудки, соевые бобы, арахис, чечевица.

### **Принципы рационального питания**

1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
2. Количество приемов пищи в течение дня не менее 4–5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде).
3. Количество свободной жидкости не менее 1,5 л в сутки (при отсутствии противопоказаний).
4. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20–30 минут, между едой и последующим приемом жидкости — не менее 30 минут.
5. Последний прием пищи — за 2,5–3 часа до сна.
6. Питание должно быть максимально разнообразным.
7. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки.

***Помните! Ваше здоровье – в Ваших руках!***

Автор: Кавриго С.В., заведующий городским Центром здоровья, врач-валеолог.  
Редактор: Чертков И.Н.  
Компьютерная верстка и оформление: Макеев Ю.О.  
Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Городской Центр здоровья

# **ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**



г.Минск