

Для крепкого здоровья, человеку необходимо соблюдать рациональное питание каждый день. Благодаря такому питанию уменьшается риск хронических заболеваний, улучшается внешний вид, нормализуется вес и появляется энергия на весь трудовой день.

## Рациональное питание



*Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.*

*Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.*

*Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.*

**Рациональное питание** – это самый простой способ чувствовать себя здоровым и хорошо выглядеть каждый день.

Рассмотрим важные принципы рационального питания для здоровья человека, которые должен знать каждый житель нашей планеты.



### № 1 – суточная потребность в калориях

Суточная потребность калорий в рационе, должна соответствовать энергозатратам в течение дня. Другими словами, если вы съедаете за день 2200 Ккал, то столько же или чуть больше должны израсходовать, чтобы ваш вес оставался в норме. Если вы будете сжигать меньше калорий, чем получаете за день – то будете набирать вес, и это плохо для здоровья человека. Ведь лишний вес это нагрузка на сердце и другие органы человека. Речь идёт о взрослом человеке, если же о ребенке – то ему нужно достаточно калорий для роста, и вес будет увеличиваться по мере взросления.

Суточная норма для каждого человека разная, зависит от: пола, возраста, профессии, активности в течение дня.

Рациональное питание подразумевает такое количество калорий в сутки, чтобы не накапливался лишний подкожный жир.

Женщины расходуют в среднем на 10% калорий меньше чем мужчины, пожилые люди с каждым десятком на 7% меньше расходуют энергии.

За основу возьмите следующую формулу: умножьте свой вес на 28 и получите суточную норму в калориях. Затем через 1-2 недели смотрите на свой вес на весах, на самочувствие и если нужно, добавьте или убавьте калорийность своего дневного меню. Пример, вес 70 кг умножаем на 28, и получаем 1960 Ккал ежедневно для крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

## № 2 – правильное соотношение белков, жиров, углеводов в питании

Организму надо белки, жиры, углеводы – каждый день. Рациональное питание должно быть сбалансированным и полезным.

Белки – это строительный материал для мышечных волокон, синтезируют гормоны, ферменты, витамины и выполняют другие функции в организме.

Жиры – содержат жирные кислоты, фосфолипиды, жирорастворимые витамины. Жиры обеспечивают организм энергией. Положительно влияют на волосы, ногти, кожу.

Углеводы – обеспечивают организм человека энергией на весь день. К углеводам относится и клетчатка (пищевые волокна), она улучшает процесс пищеварения. Учеными доказано, что клетчатка очень полезна для человека, помогает усваивать пищу, является профилактикой многих хронических заболеваний.

Витамины и минеральные вещества – помогают обеспечивать правильный обмен веществ, улучшают иммунитет.

Суточная норма (для людей с обычным образом жизни):

Белки – 10-20%

Жиры – 15-30%

Углеводы – 50-60%

Для спортсменов, людей с активным образом жизни, формула примерно такая же, только белки увеличиваются до 25-35% в сутки от общей калорийности рациона.

Минимальное количество белков на 1кг должно быть 1 грамм. Для девушки весом 50 кг, должно быть 50 грамм белка каждый день. Для мужчины 80 кг, соответственно 80 грамм белка в сутки. Белки бывают растительного происхождения и животного. В рационе соотношение их 50 на 50 является разумным. Для спортсменов лучше предпочтение отдавать животным белкам.

Источники растительного белка: грибы, рис, гречка, семечки, орехи, макаронные изделия твердых сортов и другие продукты.

Источники животного белка: творог, нежирное мясо, курица, рыба, яйца, нежирный сыр и другие продукты.

Жиры бывают растительного и животного происхождения, если точнее, то делятся на: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные.

Хорошее соотношение в суточном рационе следующее: 6-9% насыщенные, 11-16% мононенасыщенные, 4-8% полиненасыщенные жирные кислоты. Норма 0,5-1 грамм на каждый килограмм веса. Например, мужчина 75кг, то норма 37,5-75 грамм жира в сутки, а для девушки 50кг соответственно 25-50 грамм жира.

Насыщенные жиры считаются вредными и содержатся в сливочном масле, маргарине, жирном мясе, жирной сметане, жирном сыре и других продуктах животного происхождения. К полезным жирам относят растительного происхождения и содержатся в маслах: оливковом, подсолнечном, кукурузном, соевом. Омега-3 полезные жиры содержатся в рыбе.

Углеводы – делятся на «простые» и «сложные». Простые быстро усваиваются и при излишке, откладываются в подкожный жир, а сложные долго усваиваются, они более полезные.

Источники простых углеводов: сахар, варенье, мед, торты, шоколад, сладости и т.д.

Источники сложных углеводов: рис, гречка, макароны твердых сортов.

### **№ 3 – правильный режим питания**

Рациональное питание должно быть дробное. 3-5 раз в день небольшими порциями, вставать из-за стола после трапезы нужно с чувством легкого голода. Тогда лишний вес не отложится в виде подкожного жира.

Последний прием пищи за 3-4 часа до сна, не позднее. Не голодайте, длительные промежутки между приёмами пищу идут во вред организму. Заранее готовьтесь к трудовому дню, готовьте еду дома и берите с собой контейнеры с уже готовой пищей.

### **№ 4 – разнообразие еды**

Каждый продукт содержит разные компоненты. Нет универсальных продуктов, которые содержат сбалансированное количество белков, жиров и углеводов. На завтрак, обед, ужин нужно комбинировать разные продукты.

Каждый день старайтесь делать своё меню разнообразным, ведь витамины и минеральные вещества содержатся разные в продуктах. И для полноценной, продуктивной жизнедеятельности нужны многие витамины и полезные вещества. Делайте своё меню разным каждый день, и будете получать полный набор всех витаминов и будет хороший аппетит, ведь одна и та же еда приедается довольно быстро, если кушать её неделями напролет.

### **№ 5 – уберите эти продукты из своего рациона**

Продукты, содержащие много сахара – вредят вашему здоровью, они обеспечивают организм энергией, но полезных веществ в них практически нет. Они не входят в состав обязательных продуктов на каждый день, поэтому смело исключайте их из своего меню. Сладкое плохо для зубов,

развивается кариес, к сожалению, а это лишняя боль и трата денег и времени на походы к стоматологу. Следует исключить и сладкие напитки, лимонады, газировки и т.д. Пейте чистую воду лучше, перед каждым приемом пищи по 100-200 мл. В среднем в день надо 1-2 литра воды выпивать, ведь мы на 60% состоим из неё.

**Соблюдайте 5 принципов каждый день и ваш организм будет здоров!**