ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

2016 год

ЗАНЯТИЕ №1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- **Каким должно быть питание здорового человека?**
- **Здоровое питание. Принципы здорового питания.**
- **Подсчёт суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.**
- **Подсчёт содержания жира и холестерина в рационе.**

Принципы Здорового питания

1-й принцип. Энергетическая сбалансированность

2-й принцип. Полноценность по содержанию пищевых веществ

3-й принцип. Соблюдение режима питания

❖ Энергетическое равновесие (сбалансированность)

Энергетическая ценность рациона должна равняться энерготратам организма.

Жизненную энергию мы получаем с пищей.

Если её поступает больше, чем требуется организму, появляется избыток веса, если меньше – истощение.

Не ешьте больше, чем тратите!

Энерготраты организма

- **Энерготраты организма состоят из энергии основного обмена, необходимого для поддержания жизнедеятельности организма, и той энергии, которая обеспечивает движение.**
- **Основной обмен зависит:**
  - **от пола (у мужчин на 10% больше),**
  - **возраста (снижается на 5-7% с каждым десятилетием после 30 лет)**
  - **и веса (чем больше вес, тем больше энерготраты)**
- **Для мужчин и женщин среднего возраста (60 лет и старше), среднего веса основной обмен равен, соответственно 1430 и 1230 ккал**

Энерготраты

(для человека среднего возраста массой тела 60 кг)

Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110–190
Домашняя работа (мытьё посуды, глаженье, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190–300
Быстрая ходьба	300–360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540

Есть возможность рассчитать свои энерготраты на основе приведённого ниже примера.

Женщина, 56 лет, врач

- **Сон – 8 ч × 50 ккал = 400 ккал**
- **Работа в кабинете — 8 ч × 110 ккал = 880 ккал**
- **Домашние дела — 4 ч × 100 ккал = 400 ккал**
- **Отдых (телевизор, чтение книг) — 2 ч × 65 ккал = 130 ккал**
- **Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) — 2 ч × 190 ккал = 380 ккал**

В сумме 2190 ккал - для женщины — 10% = 2000 ккал, ещё 20% за возраст

(2000 – 400 = 1600 ккал)

Таким образом, энерготраты равны 1600 ккал.

Полноценность по содержанию пищевых веществ
Сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определённом количестве пищевых веществ, которые должны поступать в организм в определённых пропорциях:

Белки - 10-15% от суточного рациона

Жиры - 20-30% от суточного рациона

Углеводы - 55-70% от суточного рациона
(7% из них - простые углеводы)

Клетчатка - 16-24 грамма

Белки

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.

Оптимальное количество белка в сутки для человека должно равняться 1 г белка на 1 кг нормального веса (70-75 граммов).

В питании имеют значение белки как животного, так и растительного происхождения. Половина белка должна быть животного происхождения, половина растительного. Животные белки считаются более полноценными, так как содержат незаменимые для организма аминокислоты.

Высокобелковых животных продуктов: мяса, рыбы, творога, яиц, сыра, содержащих около 20% белка, в рационе должно быть в сумме 200 - 250 граммов в день.

Растительный белок организм получает из зерновых продуктов и картофеля.

Жиры - источник энергии и носитель незаменимых веществ. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К.

Человеку нужно потреблять 0, 75-0,83 г жира на 1 кг нормального веса, обычно 60-80 граммов.
При этом должно быть равное количество животных и растительных жиров.

Надо учитывать, что продукты питания содержат большое количество «скрытого» жира. **Поэтому в течение дня можно использовать 2 столовые ложки (30 граммов) растительного масла.**

Остальное количество входит в состав продуктов (мясо, колбаса, сыр, молоко).

Жиры, рекомендуемые нормы

При рационе 2000 ккал необходимые 65 г жира делим пополам на растительные (30 г) и животные (35 г) жиры.

Они содержатся в следующем наборе продуктов:

- 30 граммов (2 столовые ложки) растительных масел – 30 граммов
- 30 г 17% сыра или 100 г 5% творога - 5 граммов
- 2 стакана 2,5% молока или кефира -12 граммов
- 80-90 г мяса готового (говядина нежирная) - 8 граммов
- 140 г рыбы средней жирности – 10 граммов

Какие жиры предпочтительнее ?

- **Холестерин** — это основной вид **липидов (жиров)** в организме, жизненно необходимый человеку. Холестерин входит в состав клеточных мембран, он необходим для роста клеток, входит в состав нервной ткани. Из холестерина образуются многие гормоны, в том числе и половые. ***Но холестерин также главная причина развития атеросклероза.***
- Часть холестерина попадает в организм с жирной пищей, остальной вырабатывается в печени.

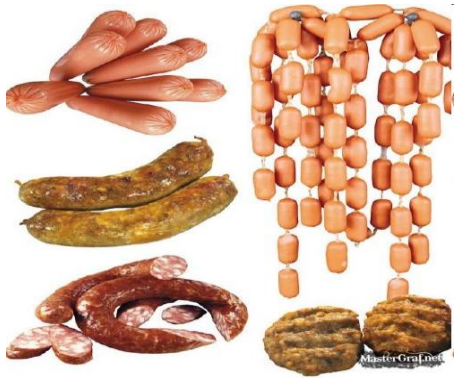
Насыщенные жиры – повышают содержание холестерина в крови. Ими богаты жирное мясо, сливочное масло, сыр. Чем меньше этих продуктов поступает в организм, тем лучше.

- **Полиненасыщенные жиры – снижают уровень холестерина.** Они входят в состав соевого, подсолнечного, кукурузного масла, рыбы и морепродуктов, нежирных сортов птицы и нежирных молочных продуктов.

- **Мононенасыщенные жиры тоже снижают содержание холестерина в крови, причем именно «плохого».** Этот вид жиров содержится в оливковом и арахисовом масле, орехах, авокадо.

Какие жиры предпочтительнее?

➨В абсолютном большинстве исследований показано, что повышенный риск ИБС связан с потреблением насыщенных жирных кислот (животные жиры мясных, молочных продуктов, сливочное масло) и транс-жиров (твёрдые сорта маргаринов, кексы, бисквиты, чипсы, продукты глубокой жарки).



Уменьшают риск ИБС – МНЖК и ПНЖК (подсолнечное, оливковое, соевое, льняное масла, орехи, морская рыба).

Углеводы

Углеводы-50-70% от суточного рациона

Простые сахара- (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза)

Сложные

Клетчатка-16-24 грамма.

Повышенное потребление углеводов (более 70% от калорийности) и особенно простых, вызывает повышение уровня триглицеридов.

Триглицериды – это производные глицерина, поступающего с пищей. Они являются основным источником энергии, а вместе с холестерином – главным источником жира для организма.

Простые углеводы

Потребление простых углеводов должно составлять менее 10% от калорийности рациона или около 50 граммов день

Это количество могут обеспечить в равных количествах: «скрытые сахара» и сахар «в чистом виде»

- **500 граммов овощей и фруктов – 25 граммов**
- **4-5 кусочков сахара или 3-4 ч. л. варенья или 2-3 ч.л. мёда – 25 граммов**

Избыток простых сахаров повышает калорийность рациона, что чревато накоплением жира. Раздражая клетки поджелудочной железы, сахара стимулируют выработку инсулина, который не только повышает аппетит, но способствует переходу сахаров в жиры и их накоплению.

Не стоит увлекаться сладкими безалкогольными напитками, в которых содержится большое количество легко всасываемых простых сахаров.

Например, в бутылке (300мл) лимонада, колы, пепси или спрайта содержится 6 чайных ложек или 30 г сахара.

Сложные углеводы

Сложные углеводы содержаться в хлебобулочных изделиях, крупах, макаронных изделиях, овощах и фруктах.

Сложные углеводы в отличии от простых сахаров отдают энергию постепенно, в течение нескольких часов, тем самым обеспечивая состояние сытости и энергетического равновесия.

Хлеб, крупяные и хлебобулочные изделия – основной источник энергии, углеводов, клетчатки, белков, витаминов группы В, железа. Употребляются во время каждого приема пищи.

При калорийности в 2000 ккал в течение дня рекомендуется потреблять около 200 г хлеба (желательно чёрного, ржаного) и 40 граммов различных круп (овсяной, гречневой, пшеничной) на приготовление одной порции каши.

Овощи, фрукты, ягоды – содержат сложные и простые углеводы. Их рекомендуется есть несколько раз в день (не менее 500 граммов в день, исключая картофель)

В овощах и фруктах содержатся пищевые волокна, которые выводят холестерин.
Витамины В и С, минералы.

Исследования показали, что дополнительный приём каждой порции фруктов и овощей снижает риск ИБС на 4%.

Клетчатка

Клетчатка также относится к углеводам. Что мы знаем о ней?

Клетчатка – это грубая, волокнистая часть растений. Так как у человека нет ферментов, способных её переваривать, клетчатка долгое время считалась бесполезной и удалялась из пищи. Однако во второй половине XX века накопилось много научных данных о её важной роли в организме.

Растворимая клетчатка (пектин), которой особенно много в овсе и овсяных отрубях, бобовых, моркови, цитрусовых, яблоках, попав в организм, набухает и сорбирует на себе холестерин, который затем с фекалиями удаляется из организма.

Например, пектин яблок помогает снизить уровень холестерина на 9-15%.

Кроме того, растворимая клетчатка тормозит всасывание сахара из кишечника в кровь, препятствует ожирению, мягко стимулирует работу кишечника и служит источником питания для его полезной микрофлоры.

Нерастворимая клетчатка

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза) содержится в пшеничных отрубях, горохе, кожуре фруктов (яблок, груш), в капусте, свёкле. Она также обладает некоторыми поглощающими свойствами в отношении различных токсинов и стимулирует работу кишечника, подобно хорошей щётке, счищая болезнетворные бактерии со стенок кишечника.

В результате этой «генеральной уборки» активизируются переваривание и усвоение поступающей в кишечник пищи, устраняются запоры.

Научные исследования показали: высокое потребление клетчатки обеспечивает более низкое артериальное давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Продукты богатые клетчаткой

Продукт	Порция (количество, размеры, граммы)	Количество клетчатки (граммы)
Яблоки	1 средних размеров	7,9
Апельсины	1 средних размеров	2,6
Бананы	1 средних размеров	4.0
Горох варёный	½ стакана	4,2
Груша	1 средних размеров	3,8
Инжир сушеный	150 граммов	12
Кабачки	100 граммов	2
Малина	100 граммов	5
Отруби злаков	1 стакан	19,9

Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

- **разнообразие рациона;**
- **достаточное количество белка;**
- **оптимальное соотношение животного и растительного жира;**
- **замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;**
- **ограничение «видимого жира»;**
- **ограничение простых сахаров;**
- **больше фруктов, овощей;**
- **ограничение поваренной соли.**

Запомните!

Питание человека, как здорового, так и больного, должно быть:

- **энергетически сбалансированным;**
- **полноценным по содержанию пищевых веществ;**
- **дробным и регулярным (последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна);**
- **с оптимальной кулинарной обработкой;**
- **с ограничением алкоголя.**

Пирамида здорового питания

ЖИРЫ, МАСЛА (35 Г В СУТКИ)

СЛАДОСТИ (50 Г В СУТКИ)

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – 400 Г В СУТКИ

МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА – 180-200 Г В СУТКИ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – 500 Г В СУТКИ

ЗЕРНОВЫЕ ДО 300 ГРАММОВ В СУТКИ

СОЛЬ – 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА В ДЕНЬ

ВОДА – НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЛИТРОВ

Связь питания и ИМТ.

Как влияет питание на появление АГ?

Многочисленные эпидемиологические исследования показывают, что артериальная гипертония гораздо чаще (в 2-3 раза) встречается у лиц с избыточной массой тела.

Об этом говорят и результаты снижения веса у больных с гипертонией, когда потеря нескольких кг приводит к снижению дозы принимаемых препаратов, а в некоторых случаях даже к нормализации давления.

Повышенное артериальное давление ассоциируется не только с избыточным весом, но и избыточным потреблением соли.

При повышении артериального давления диета направлена на:

- **нормализацию массы тела;**
- **снижение уровня липидов;**
- **коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений;**
- **улучшение функционального состояния почек;**
- **укрепление стенок сосудов;**
- **улучшение деятельности сердечной мышцы;**
- **профилактику нарушений углеводного обмена.**

Для ограничения поваренной соли необходимо:

1. **Недосаливать пищу** как при её приготовлении, так и при потреблении;

2. **Ограничить потребление** готовых продуктов (**колбас, полуфабрикатов, чипсов** и пр.).

3. **Убрать солонку со стола**

Потребление поваренной соли должно составлять < 5 грамм в сутки

Соблюдение режима питания

- питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки);
- регулярным (в одно и то же время) и равномерным;
- последний прием пищи – не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Кулинарная обработка должна быть оптимальной

- выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), выращенные, в первую очередь, в вашей местности;
- отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи;
- уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи.

Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности здорового питания.

Желаем Вам здоровья и приятного аппетита!