

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неперемнное условие достижения активного долголетия.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

Принципы здорового питания

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется ее составом, т. е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое вы собираетесь съесть, можно двумя способами: прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно

лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2(\text{м})}$$

Если значение вашего **ИМТ** от **18,5** до **25**, то вес в норме, а значит, вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ меньше **18,5** говорит о дефиците массы тела.

ИМТ от **25** до **30** – признак обладателей лишнего веса. Если вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе вам грозит ожирение (**ИМТ** более **30**).

Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите чтобы соотношение разных групп занимало по объему доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме



Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно и запастись впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день. Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B12 – в молоке и мясе, витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

Чего и сколько должно быть в вашем ежедневном рационе

Больше всего в вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки. На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать не менее 4-5 порций, которые соответствуют небольшой тарелке овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.