

Принципы рационального режима питания

1. Частота приёмов пищи 3 раза (для 4-5 группы труда, работников, занятых тяжелым и особо тяжёлым физическим трудом) – 4 раза (для 1-3 группы труда - работников преимущественно умственного труда, занятых лёгким и средним по тяжести физическим трудом).
2. Интервалы между приёмами пищи не более 5 часов.
3. Приём пищи в одни и те же часы и за 2-2,5 часа до сна.
4. Соблюдение оптимальных соотношений между отдельными нутриентами при каждом приёме пищи. При составлении пищевых рационов в первую очередь учитывают сбалансированность белков, жиров и углеводов. их соотношение должно составлять 1:1:4.
5. Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приёмам пищи.
6. Учёт физиологического состояния (здоровье, возраст, беременность, лактация) и др. факторов (ночные смены).
7. Не употребляйте пищу в тревожном или возбужденном состоянии.
8. Отводите достаточно времени для приема пищи (не менее 30 мин). Это даёт возможность есть медленно, хорошо пережёвывать пищу и, главное, не переедать. Определённые часы приёма пищи позволяют пищеварительной системе привыкнуть к стойкому режиму и выделять нужное количество пищеварительных соков.

правило здоровой тарелки:

- Половина тарелки – разноцветные овощи
- Четверть тарелки – белковый продукт (мясо, рыба, бобовые, молочные)
- Четверть тарелки – сложные углеводы (крупы, зерновые)

Полноценный набор продуктов в рационе

Хлеб и крупы:

- Ржаной хлеб богаче незаменимыми аминокислотами, пищевыми волокнами, микроэлементами (марганец, цинк, медь), чем хлеб из пшеничной муки.
- Употребление **обогащенных сортов хлеба** (витаминизированный, с добавками семечек, отрубей и т.д.)



- **Крупы** являются одним из основных источников витаминов группы В, содержащихся в наружной оболочке (гречневая, овсяная, ячневая). Удалением оболочек при шлифовке риса объясняется дефицит витаминов группы В. в полированном рисе.

Овощи, фрукты: Содержат «защищенные» клетчаткой углеводы, в том числе пектиновые вещества. Минеральные вещества щелочного характера - К, Са, Mg, P, Fe и др. Витамины С, каротин, Р-активные вещества, витамины группы В., органические кислоты.

Фрукты и овощи желателно употреблять, выросшие в своей климатической зоне, - к ним приспособлены ферменты организма. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи - зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового цвета), тогда в организме будут все необходимые витамины.

Молоко, молочные продукты Являются источником:

- незаменимых **аминокислот**, в том числе **метионина**, который является липотропным фактором (предотвращает ожирение печени);
- усвояемого **кальция, фосфора; витаминов А и В2, Д и β-каротин, В1 и С, Е** (в летнем молоке больше, чем зимой) и др.
- в **кисломолочных продуктах** – **полезные молочнокислые микроорганизмы** и бифидобактерии, больше витаминов **гр.В, алкоголь** (0,6 г на 100 мл кефира, что стимулирует работу желудка), **антибиотические вещества** (подавляют гнилостную микрофлору кишечника).
 - **Сыр** богат минеральными веществами: в 100 гр продукта содержится **суточная норма по кальцию** и 1/3 суточной потребности в фосфоре. Поэтому сыры полезно включать в рацион при переломах костей (когда увеличена потребность в Са).
 - *Тертый сыр переваривается легче, чем нарезанный ломтиками.*
 - *Лучше покупать обогащенные молочные продукты-молоко «Йодис», витаминизированное, сметану и кефир с лактулозой.*
 - *Кипячение молока снижает его биологическую ценность (разрушаются аминокислоты), лучше пить пастеризованное.*

Мясо, субпродукты (печень, язык), птица, продукты из них белки **свинины и говядины** по количеству и соотношению незаменимых аминокислот сходны;
куры и индейки содержат несколько больше белков и веществ, возбуждающих секрецию пищеварительного сока, чем мясо животных; меньше - соединительной ткани, белки и жиры лучше усваиваются;
утки и гуси ограничивают в питании в связи с большим содержанием жира.

Из субпродуктов наиболее важна печень и язык - концентрат кроветворных микроэлементов (особенно железа), витаминов (А, В2, В12, РР, холина).

В печени, индейке много холестерина: 200 - 300 мг против 60 - 70 мг в мясе животных (поэтому необходимо ограничивать при обменных нарушениях). Печень богата пуринами, противопоказанными при подагре.

Отдавать предпочтение отварному, запеченному натуральному мясу. Ограничивать жареное, копченое, колбасные изделия.

Рыба, морепродукты :

- Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем белки говядины, т.к. не содержат соединительнотканых белков (эластина).
- В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не накопление) жиров.
- Рыба богата жирами, содержащими высокоценные ПНЖК (особенно 3-омега), витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, Р, J, Zn, Fe, Cu и др.

Отдавать предпочтение морской рыбе и морепродуктам (если нет аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития и профилактики йоддефицитных заболеваний. Ограничить в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни.

автор:

Рябова Н.В., к.м.н., доцент кафедры
общей гигиены БГМУ

Ответственный за выпуск

Кавриго С.В.

Культура питания - это не только красиво накрытый стол, чистая посуда, не только умение пользоваться ножом и вилок - это осознанная система взглядов, представлений, знаний, которые определяют отношение человека к удовлетворению пищевых потребностей и которыми он руководствуется в своей практической деятельности. **Это, прежде всего полноценный набор продуктов в рационе, умело приготовленные блюда, правильный режим питания.**



Минск