**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**ГУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР**

**БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Памятка**

***Здоровое питание***

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Правильное питание необходимо для укрепления иммунитета, предот­вращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Основные забо­левания человека, зависимые от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблю­даются типичные для россиян нарушения питания — переедание, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фрук­тов, что влечёт за собой недостаточное потребление вита­минов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

 Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

Запомните **два основных закона здорового питания**.

* Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам организма. Ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы.
* Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необхо­димые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэле­менты, то есть питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Важно также запомнить, что с годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар, поэтому с возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.

Важно! Молоко и молочные продукты содержат каль­ций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

Связь питания и болезней человека очевидна.

**Наиболее чувствительны к отклонению от рационального питания:**

• дети,

• подростки,

• беременные женщины,

• кормящие матери,

• пожилые люди,

• больные

В науке о питании считается, что здоровый человек не нуждается в каких-либо диетах. Он должен придерживаться принципов рационального питания с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Как объективно оценить, насколько масса тела соответствует

нормальным значениям?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классификация состояния | ИМТ (индекс массы тела) | Риск для здоровья |
| Дефицит массы тела | Менее 18,5 | Повышенный |
| Норма | 18,5-24,9 | Отсутствует |
| Избыток массы тела | 25,0-29,9 | Повышенный |
| Ожирение | 30,0-34,9 35,0-39,9 | Высокий. Очень высокий |
| Резко выраженное ожирение | Более 40 | Чрезвычайно высокий |

**Отрицательное влияние голодания на системы организма:**

• Пищеварительная система: снижение выработки кислоты желудком, поносы.

• Сердечно-сосудистая система: уменьшение размеров сердца, снижение сердечного выброса и частоты сердечных сокращений, снижение артериального давления. При длительном голодании - развитие сердечной недостаточности.

• Система органов дыхания: уменьшение жизненной емкости легких с развитием дыхательной недостаточности.

• Половая система: уменьшение размеров яичников у женщин и яичек у мужчин, потеря сексуального влечения, прекращение менструальных циклов, развитие бесплодия.

• Нервная система: апатия и раздражительность.

• Кроветворная система: анемия.

• Обмен веществ: снижение температуры тела, накопление жидкости в коже (главным образом из-за исчезновения подкожного жира).

• Иммунная система: снижение устойчивости к инфекциям, ухудшение заживления ран.

• Психический статус: снижение интеллектуальной деятельности, депрессивные состояния.

**Алиментарное ожирение.**

Ожирение (особенно при распределении жировой ткани в области живота) - фактор риска развития многих заболеваний.

У человека, страдающего избыточной массой тела, часто развиваются сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, болезни суставов, позвоночника и, как следствие, уменьшается про­должительность жизни.

Помимо этого больные ожирением имеют и массу социальных проблем. При­чем начинаются они с самого дет­ства. Дети нередко получают обид­ные прозвища, стесняются ходить на занятия физкультурой, посе­щать пляж. Взрослые порой испы­тывают проблемы в карьерном ро­сте, при устройстве личной жизни.

***Меры воздействия на диету.***

С пищей, помимо энергии, организм че­ловека должен получать десятки, а воз­можно, и сотни пищевых и биологиче­ски активных соединений. Причем боль­шинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Метаболизм белка тесно связан с общим обменом в организме. Недостаток жиров и углеводов в рационе при качественном белковом питании будет приводить к деградации белка. Поэтому в суточном рационе должно быть выдержано определенное со­отношение белков, жиров и углеводов (1:1:4).

Грамотный, сбалансированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повы­шение иммунитета и адаптивных воз­можностей человека.

* **Белки** являются главным строительным материалом организма — из них синтези­руются гормоны, ферменты и антитела.

Содержание белка в суточном рационе должно расчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного проис­хождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30-40 г одних и столько же других. Калорийность белка—4 ккал/г.

*Животные белки.* Высокобелковые жи­вотные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат в своем составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов в раци­оне должна составлять 200 г. Красное мя­со — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употре­бление красного мяса, особенно жирно­го, является фактором риска рака кишеч­ника. Лучше заменить его курицей, ин­дейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен ве­ществ и уровень холестерина в крови.

Идеально сбалансированным из них по своей биологической ценности и усвояемости является яичный белок, содержащий большинство заменимых и незаменимых аминокислот.

*Растительные белки.* Основными источниками белка растительного происхождения являются продукты переработки зерна, крупы, бобовые и др. Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. Наиболее полноценный аминокислотный состав, который приближается к мясному белку, содержит белок сои. Однако сами соевые бобы содержат грубую клетчатку и антивитаминный фактор, нарушающий усвоение белка.

* **Углеводы.** Физиологическое значение углеводов в основном определяется их высокими энергетическими свойствами. Они используются организмом в процессе мышечной и нервной деятельности, являясь главными поставщиками энергии. Их калорий­ность - 4 ккал/г.

*Сложные углеводы.* Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку нужно потреблять сложных углеводов 350 г в день. Они усваиваются организмом более медленно, чем простые углеводы, поэтому менее склонны откладываться в виде жира.

*Простые углеводы (сахар,глюкоза, а также все сладости и напитки на их основе).* Простые углеводы очень быстро всасываются из кишечника. Они необходимы при высоких и быстрых затратах энергии, когда надо срочно повысить содержание глюкозы в крови, но, создавая большие концентрации в крови, они могут быстро превращать свои излишки в жир и откладываться в жировую клетчатку. Простых углеводов требуется не более 50 г в день..

* **Жиры** нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценно­сти но ещё и потому, что они содержат много полезных соедине­ний, таких как: жирорастворимые вита­мины *(А, Д, Е, К),* стерины, полиненасы­щенные жирные кислоты, фосфолипиды.

Недостаток поступления жира в организм может привести к нарушениям со стороны ЦНС, ослаблению иммунобиологических процессов, дегенеративным изменениям внутренних органов.

 Не рекомендуется употреблять жиров более 80 - 100 г и менее 25 - 30 г в сутки.

Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела *(но не более).*

Большую часть должны составлятьрастительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Растительное масло ценно тем, что оно совсем не содержат холестерина (любое). Холестерин появляется в растительном масле в процессе жарения, причем, чем интенсивнее и дольше по времени происходит жарение, тем больше образуется холестерина и тем выше содержание в нем «плохого холестерина».

Потребление животных жиров следует ограничить.

* Холестерин (липопротеиды) необходим организму в небольших количествах для правильного обмена веществ. Различают холестерин высокой плотности или «хороший холестерин», который необходим для жизнедеятельности организма и не откладывается в сосудах в виде холестериновых бляшек и «плохой холестерин», низкой плотности, который образует бляшки в сосудах.

 ОХС - общий холестерин крови в норме не должен превышать 5,2 ммоль/л (200 мг/дл).

Для снижения содержания холестерина в крови следует уменьшить употребление субпродуктов (мозги, почки, язык, печень (не более 2 раз в месяц)), животных жиров, яиц, жареной пищи.

 Снижают количество холестерина пищевые волокна, лецитин, метионин, фитостерин, некоторые витамины. Так, например, в яичном желтке содержится очень большое количество холестерина, но желток также содержит много лецитина, поэтому яйца в отношении холестерина менее вредны для организма, чем могли бы, судя по показателю.

 При составлении меню следует сочетать продукты, богатые холестерином с продуктами, содержащими много клетчатки, которая поглощает его (растительными салатами и гарнирами).

 Уровень «хорошего холестерина» в крови повышают систематические физические нагрузки умеренной интенсивности аэробного характера, особенно такие, как бег в умеренном темпе на длинные дистанции. После такой тренировки уровень «хорошего холестерина» в крови остается повышенным в течение 15 – 20 часов. Напротив, слишком интенсивные физические нагрузки подавляют синтез «хорошего холестерина» и нарушают весь жировой обмен.

* **Пищевые волокна**: следует употреблять более разнообразную пищу с преобладанием блюд из цельных или измельченных зерен (круп), овощей и фруктов (всех свежих и замороженных овощей, всех свежих фруктов), неполированных зерновых, чечевицы, сушеных бобов, риса;
* **Ограничить употребление поваренной соли.**
* В пище должно содержиться достаточное количество **витаминов и минеральных солей.** Наиболее ценными продуктами, по содержанию витаминов и минеральных солей являются овощи, фрукты, ягоды, огородная зелень, гречневая и овсяная крупы, фасоль, горох, соя, яйца, печень, мясо, рыба.

В зимнее-осенний период рекомендуется (особенно спортсменам) принимать витаминно-минеральные комплексы, (комливит, глутамевит, селмевит, алфавит и др.)

***Механизмы поддержки здорового питания.***

Питание разным способом «встраивается» в семейные традиции. В семьях, где существует «культ вкусной еды», риск избыточного веса выше.

Важным представляется рацион питания, частота использования веществ, стимулирующих аппетит: соли, пряностей, горчицы, алкоголя.

Не нужно ограничивать человека, желающего уменьшить вес, в объемах, целесообразно лишь исключить 2-3 продукта питания. Снижение веса на 3-4 килограмма часто является для человека предметом гордости и вдохновляет его на продолжение процесса похудения. Чрезмерное увлечение диетами может приобретать культовый и даже болезненный характер. За вдохновенным увлечением диетами часто скрываются психологические проблемы дефицита главных жизненных смыслов и ценностей. Окружающим людям, столкнувшимся с таким человеком, имеет смысл не поддерживать этих увлечений.

***Часто задаваемые вопросы***

- Является ли раздельное питание правильным питанием?

- Нет. Сочетание различных продуктов в рационе значительно повышает вкусовые качества продуктов и позволяет улучшить всасывание отдельных компонентов. Так, например, гречневая каша с молоком повышает усвоение кальция и фосфора, а добавление мяса к растительным блюдам усиливает всасывание железа, содержащегося в продуктах растительного происхождения, и, наоборот, растительные продукты затрудняют всасывание железа, имеющегося в мясе. Рацион питания в странах с высокой, продолжительностью жизни (Япония, Франция) отличается большим разнообразием блюд, в которых смешивается большое количество инградиентов.

- Можно ли отнести вегетарианство в его различных вариантах к правильному питанию?

- Безусловно, рекомендации современной диетологии и вегетарианства могут совпадать при некоторых заболеваниях. В то же время возведение разумных идей в статус культа может оказать негативный эффект. Опасность вегетарианства заключается в возникновении алиментарных заболеваний, особенно в группе риска (дефицит белка - незаменимых аминокислот, минералов, например, железа, и витаминов группы В).

Подготовила Орлова А.В., врач-методист ОМО ГУЗ РВФД.