



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Зачем нам нужно кушать правильно?

Питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы в нашем организме на относительно постоянном уровне. Роль питания в жизнедеятельности организма общеизвестна: энергообеспечение, синтез ферментов, пластическая роль и т. д. Нарушение обмена веществ приводит к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т. д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни. Рациональное питание является одним из основных факторов, влияющих на здоровье. К правильному питанию нужно приучить организм с раннего детства. **Но лучше позже, чем никогда.**

И помните: Рационально питаться – значит обеспечить свой организм здоровьем на долгие годы, а телу подарить красоту и стройность.

Значение основных питательных веществ:

Белки — жизненно необходимые вещества в организме. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100г, в том числе животных белков 50 г, так как только в них содержатся не синтезируемые в нашем организме незаменимые белки.

Жиры — один из основных источников энергии в организме. Суточная потребность - в среднем 80-100г, в том числе растительных жиров 20-25г (т.к. они представляют наибольшую ценность для организма).

Углеводы — основной источник энергии. Суточная потребность составляет 400-500г, в том числе крахмала 400-450г, сахара 50-100г, пектинов 25г. Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона. **Но чрезмерное употребление углеводов способствует ожирению.**

Витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток витаминов приводит к различным нарушениям в работе организма. Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами питания.

Минеральные вещества используются в качестве пластического материала, а также необходимы для синтеза ферментов. **Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5).**

Основные принципы:

- 1. Соблюдайте режим питания!** Старайтесь есть не менее трех раз в сутки и, желательно, в одно и то же время. В промежутках между этими приемами пищи можно слегка «перекусить» (съесть фрукт или выпить стакан молока).
- 2. Не переедайте!**
- 3. Питание должно быть разнообразным!** Пища должна быть сбалансирована и содержать все необходимые нашему организму вещества.
- 4. Пейте побольше жидкости, но не спеша!** Употребляйте соль, но в небольших количествах.
- 5. Из двух больших желаний – спать и есть – всегда выбирайте первое.** Отдохните немного и только потом принимайтесь за еду. Когда организм переутомился и хочет спать, то устали не только мозг и мышцы, но и желудок.
- 6. Пища должна быть свежей.** Из всех способов кулинарной обработки отдавайте предпочтение обычной варке. Меньше ешьте жареного, копченого или печеного. Фрукты и овощи лучше есть сырыми (тщательно вымыв или обдав их кипятком перед употреблением).

