**Принципы рационального питания.**

Рациональное питание — это сбалансированное питание, с которым организм получает все необходимые для жизнедеятельности вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатку, воду. Это способ развития и совершенствования новых пищевых привычек и здоровых вкусов.

Основными источниками энергии, являются белки, жиры и углеводы. Разные продукты содержат эти компоненты в неодинаковых количествах. Углеводы содержатся в крупах, макаронах, фруктах и овощах. Белки - в рыбе, мясе, твороге, бобовых, грибах. А жиры существуют как самостоятельно (сливочное и растительные масла, сало и внутренние жиры), так и в связанном состоянии (орехи, авокадо, жирные сорта мяса, рыбы и птицы, молочные продукты и т.д.).

Углеводы – основной источник энергии, 1 гр. углеводов содержит 4 ккал. Они бывают простые и сложные.

Механизм воздействия на организм простых углеводов:

-значительно и кратковременно повышают глюкозу в крови;

-полностью расщепляются и не приводят к насыщению на продолжительное время;

-обладают низкой питательной ценностью и быстро переходят в жир.

Они содержатся в хлебных и макаронных изделиях из белой муки, обработанных крупах, фруктовых соках, сладких газированных напитках, конфетах, шоколаде, сахаре, мёде. Употребление простых углеводов приводит к развитию ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно- сосудистым заболеваниям (инсульт, инфаркт), ухудшают качество жизни.

**ВОЗ рекомендует**съедать в день до 12 ч. ложек сахара, но стремиться необходимо к 6 (безопасно).

Механизм воздействия на организм сложных углеводов (крахмал):

- вызывают постепенный подъем уровня глюкозы в крови;

- приводят к насыщению на продолжительное время;

- в состав сложных углеводов входит значительная часть пищевых волокон;

- обладают высокой питательной ценностью.

Источник сложных углеводов:

- хлебные и макаронные изделия из муки грубого помола;

- цельнозерновой хлеб;

- коричневый рис, гречка, овсянка, бобовые (фасоль, горох, чечевица);

- свежие фрукты и овощи.

Скорость усвоения углеводов зависит от гликемического индекса (ГИ). Это величина, которая показывает, как быстро усваиваются углеводы и кровь насыщается глюкозой. ГИ оценивается по шкале от 1 до 100. Бывает высокий и низкий.

Высокий гликемический индекс содержат «живое» пиво, коричневый и белый сахар, выпечка из белой муки, картофель в любом виде, рис белый, рисовая лапша, рисовый пудинг, кукурузные хлопья и попкорн (даже без добавления сахара и меда), крупы и злаки — пшено, геркулес (в том числе в виде мюсли), перловка, кускус, манная крупа, овощи вареные или тушеные, молочный шоколад, батончики, газированные напитки, сладкие ягоды. В результате переваривания этих продуктов содержание глюкозы в крови будет значительно повышаться.

Употребление продуктов с низким гликемическим индексом незначительно повышает уровень глюкозы в крови. Эти продукты нормализуют работу поджелудочной железы и регулируют выработку инсулина.

Важно понимать, что гликемический индекс не является постоянной величиной. Его значение зависит от ряда параметров: происхождения, сорта и разновидности продукта (для злаковых, фруктов), степени созревания (для фруктов), термической и гидротермической обработки, вида переработки продукта (дробление, измельчение до муки), а также индивидуальных особенностей организма каждого человека.

Гликемический индекс определенных продуктов может также зависеть от того, с чем эти продукты употребляются. Оливковое масло или что-то кислое, например, уксус или лимонный сок, могут замедлить превращение крахмала в сахар и таким образом снизить гликемический индекс. Углеводы необходимы нам для усвоения белков и жиров.

**Белки.**

Белки являются важной и незаменимой частью рациона питания.

Суточная потребность в белках составляет в среднем 1 гр. на 1 кг массы тела (80-120 гр.). Важно не только поступление белков в организм в необходимом количестве, но и их качественный состав. Ценность и разнообразие белков определяются содержанием и соотношением входящих в их состав аминокислот. Белки животных продуктов (мясо, рыба, яйца, молоко) содержат ряд аминокислот (изолейцин, валин, треонин, триптофан, метионин, лизин, лейцин, фенилаланин), которые не синтезируются в организме, поэтому белки животного происхождения имеют наибольшую ценность. Белки растительных продуктов (соя, фасоль, горох, грибы) не содержат всех незаменимых аминокислот и поэтому не могут полностью заменить животные белки.

Если в суточном рационе превалирует белковая пища, это может привести к недостатку энергии и кислотной токсемии (нарушению кислотно-щелочного равновесия). Появляются такие болезни, как остеопороз, болезни почек, артриты, нарушается работа иммунной системы, рак.

Суточную потребность в белках полностью обеспечивают 400 гр. нежирного продукта: творога, рыбы или мяса.

Полезно знать, что белковые продукты животного происхождения часто содержат жир, и поэтому их калорийность (энергетическая ценность) выше, чем белковых продуктов растительного происхождения. Зато растительные белковые продукты содержат клетчатку, которая важна для пищеварения.

**Полезный совет:**

Замените некоторое количество животного белка на растительный. Это уменьшит калорийность пищи и увеличит поступление балластных веществ, способствующих наполнению желудка и улучшению работы кишечника.

**Жиры.**

Жиры — это главный источник энергии. Жиры являются наиболее калорийной составляющей пищи, и при их чрезмерном употреблении организм перегружается калориями. При сгорании 1 гр. жира организм получает 9 ккал. При превышении доли жиров в рационе возникает ряд заболеваний: сахарный диабет 2 типа, атеросклероз, инсульт, инфаркт, рак.

В чистом виде жиры содержатся в натуральных животных и растительных продуктах: в сливочном и топленом масле, различных растительных маслах. В скрытом виде – в мясе, птице, рыбе, жирной колбасе, яйцах, молоке, сметане, сливках, сыре, орехах, семечках. Богаты жиром все кулинарные продукты – торты, пирожные, бисквиты, печенье, мороженое, чипсы. Растительные жиры содержат примерно столько же калорий, сколько и животные, но отличаются от последних по составу жирных кислот, которые бывают насыщенными и ненасыщенными.Животные жиры содержат, в основном, насыщенные кислоты и холестерин. Употребление большого количества животного жира ведет не только к увеличению массы тела, но и способствует развитию атеросклероза, за счёт повышения холестерина в крови. Растительные жиры содержат ненасыщенные кислоты (за исключением кокосового масла). Если они не были подвержены тепловой обработке, то на уровень холестерина в крови не влияют.

**Полезный совет:**

Отдавайте предпочтение кукурузному, подсолнечному, соевому, льняному, оливковому маслу.

**Вода.**

Вода - главная составная часть клеток и тканей организма.

В день здоровому человеку необходимо выпивать до 2 литров чистой воды. Такое количество воды позволит поддерживать организм в хорошей форме и уменьшит чувство голода.

**Полезные советы:**

- перед каждым основным приемом пищи выпивайте 1 стакан теплой воды, это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и спасёт от переедания;

- для питья используйте минеральную воду (с минерализацией 0,1 г/л) или очищенную из-под крана;

- пейте воду небольшими глотками;

- сделайте воду вкусной, добавив ломтик лимона или лайма.

Состав современных блюд провоцирует чувство голода за счет содержания в них большого количества сахара, ароматизаторов, усилителей вкуса и других добавок. Лучше готовить дома и есть только свежеприготовленную пищу.

Употребляйте пищу в одно и тоже время **—**это позволит настроить организм на правильную работу. Употребляйте ежедневно сезонные овощи. Самые полезные — это зеленые овощи (огурцы, все виды капусты, сельдерей, салат, травы), в них много витаминов, минералов, клетчатки. Они быстро насыщают и препятствуют всасыванию жиров в кишечнике, чистят кровь и сосуды. Ежедневно половину рациона должны составлять овощи.

Сократите калорийность рациона за счет жиров (свиной шпик, сливочное масло, маргарин). Готовьте мясо птицы с удалением кожи, выбирайте мясо постных сортов. Блюда не жарьте, а готовьте в собственном соку, отваривайте или запекайте в духовке. В салаты добавляйте только растительные масла.

Продукты, содержащие крахмал, усиливают работу поджелудочной железы и стимулируют выброс инсулина. Поэтому избегайте хлебобулочных изделий из белой муки, белого риса, картофеля. Отдайте своё предпочтение изделиям из цельнозерновой муки.

**Основные принципы рационального питания.**

1. Не пропускайте завтрак. Утренняя еда ускоряет метаболизм, доказано научно, что на завтрак можно себе позволить каши, омлеты, запеканки, сухофрукты и фрукты, творог и даже сладости.

2. Откажитесь от фаст-фуда и сахара. Калорийность таких блюд превышает в несколько раз допустимые значения.

3. Пейте больше воды. В день здоровому человеку необходимо выпивать около 2 литров воды. Помните, что 1 чашка чая или кофе выводит 2 стакана воды, поэтому через 20 минут после кофе примите 1 стакан воды. Откажитесь от сладкой газированной воды, в ней много сахара (в 1 литре кока-колы содержится 106 гр. сахара).

4. Не терпите голод.Перерыв между приёмами пищи должен быть не более 4-х часов. Активный голод приводит к потере контроля над собой и в последствии к перееданию и нарушению метаболизма. Принимайте пищу регулярно, небольшими порциями.

5. Сократите количество соли.Соль задерживает лишнюю жидкость в организме и приводит к отёкам и повышению артериального давления. Соль усиливает аппетит и раздражает слизистую желудка. Ограничив потребление соли до 5 гр. в день, уменьшится чувство голода.

Помните, что к рациональному питанию требуется привыкнуть. А это значит, что резко менять свой рацион нельзя, лучше делать это постепенно.

Главный внештатный специалист диетолог

  управления здравоохранения Липецкой области

   Плотникова Я.Я.