

Международный день здорового питания

Питание - один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Рациональное питание обеспечивает гармоничный рост и развитие, способствует сохранению здоровья, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды, продлевает жизнь человека.



Рациональным (от латинского слова *rationalis* — «разумный») называют питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ.

Однако, питание современного человека зачастую нельзя назвать рациональным. Употребление пищевых продуктов, содержащих большое количество жиров животного происхождения, простых углеводов (сахара), поваренной соли, недостаток в рационе овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов – вот лишь некоторые особенности питания населения развитых стран на современном этапе. Все это приводит к нарастанию избыточной массы тела человека и ожирению. Кроме того, фактор питания играет ключевую роль в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы, новообразований, сахарного диабета II типа. Питание имеет существенное значение в развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы. С некачественным питанием у человека может быть связано развитие ряда пищевых инфекций и интоксикаций, гельминтозов, отравлений вредными химическими веществами.

В связи с этим, очень важно знать и придерживаться принципов рационального питания.

Законы рационального питания

1. Закон энергетической адекватности питания.

Энергетическая ценность питания (калорийность) — это количество энергии в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж), которое организм получает при полном усвоении пищи.

Для поддержания здоровья и необходимого уровня физической и умственной активности должен соблюдаться баланс между поступлением и расходом энергии. Суточные энергозатраты организма – это сумма всех затрат энергии за сутки. Они состоят из основного обмена и энергозатрат на физическую активность, переваривание пищи, рост организма, адаптацию к температурным условиям окружающей среды. Основной обмен – это необходимый минимум энергии для осуществления жизнедеятельности

организма в состоянии покоя. На основной обмен приходится 60-70% суточных энергозатрат.

Потребность каждого человека в энергии индивидуальна и зависит от пола, возраста, веса и роста, уровня физической активности. При систематическом потреблении пищи с калорийностью, превышающей суточные энергозатраты, избыток энергии будет запасаться в виде жировой ткани, что в конечном счете приведет к ожирению и развитию различных проблем со здоровьем.

2. Закон нутриентной адекватности питания.

Нутриенты (от латинского *nutrientia* — «питательный») — это вещества, входящие в состав пищевых продуктов и необходимые организму для осуществления своей жизнедеятельности. Их можно разделить на 2 группы — макро- и микронутриенты. К макронутриентам относят белки, жиры и углеводы, которые необходимы человеку в большом количестве, поскольку являются основными компонентами для построения клеток, тканей и источником энергии.

Белок используется для строительства клеток, синтеза гормонов и антител, необходим для нормальной работы ферментов. Без достаточного количества белка нарушается нормальное функционирование органов и тканей организма.

Основными источниками полноценного белка являются продукты животного происхождения — рыбные, мясные, молочные, морепродукты, яйца. Усваивается он организмом почти на 100%. Растительный белок содержится в бобовых, орехах, крупах, но усваивается он значительно хуже — от 60% до 80%, а белок из грибов — всего лишь от 20% до 40%. Норма потребления белка для взрослого человека составляет около 1-1,5 грамма белка на килограмм веса тела, а доля его в суточном рационе должна составлять около 12-14 %.

Жиры также используются как строительный материал для клеток, помогают усваивать жирорастворимые витамины и синтезировать гормоны, поддерживают нормальную работу нервной системы.

Дефицит жиров в рационе приводит к нарушению репродуктивной функции, снижению умственных способностей, частым вирусным инфекциям (ОРВИ), сухости кожи, ломкости ногтей, выпадению волос, ухудшению зрения в темноте.

Основными источниками жиров являются: орехи, семена, нерафинированные растительные масла, сливочное масло, рыбий жир. Норма потребления жиров для взрослого человека составляет около 1 грамма на килограмм веса тела, а доля в суточном рационе должна составлять около 30%. При этом доля насыщенных жиров не должна превышать 10%.

Углеводы — основной источник энергии. При их нехватке для восполнения энергии организм начинает использовать жиры и даже белок, что

может вызывать серьёзные изменения в обмене веществ и повлиять на работу печени и почек.

Быстрые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза) в большом количестве содержатся в сладостях, выпечке, газированных напитках. Организм расщепляет их моментально и сразу получает необходимую ему энергию, но лишь на короткое время. Сложные или медленные полимерные формы углеводов (крахмал, клетчатка) содержатся в цельнозерновых крупах, бобовых, овощах. Организм расщепляет их до более простых не менее двух часов, энергия при этом поступает дозированно и стабильно. Норма потребления углеводов для взрослого человека составляет около 3-5 грамм на килограмм веса тела, а доля в суточном рационе должна составлять около 56-58%. Основной объем должен приходиться на сложные углеводы. Потребление свободных сахаров должно составлять менее 10% общего дневного потребления энергии.

К микронутриентам относятся витамины и минералы, необходимые организму в очень малых количествах. Однако практически ни один процесс в организме человека не протекает без их участия. Микронутриенты не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции жизненно важных функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма. Они оказывают действие на организм человека в основном опосредованно, изменяя деятельность ферментов, гормонов, белков и других биологически активных веществ.

Таким образом, чтобы организм получал необходимое количество макро- и микронутриентов, питание должно быть разнообразным и включать достаточное количество овощей, фруктов, цельнозерновых злаков, бобовых, продуктов животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты).

3. Закон энзиматической адекватности питания.

Энзимы (от греческого *en* — в, внутри и *zyme* — закваска) — ферменты. Способность переваривать и усваивать пищу зависит от ее химического состава и наличия необходимых ферментов в организме человека. При нехватке, отсутствии или нарушении активности ферментов в организме могут возникать патологические состояния получившие названия энзимопатий. При этом человек может испытывать проблемы с пищеварением, кожные или неврологические симптомы, у детей может наблюдаться отставание в развитии.

4. Закон биотической адекватности питания.

Употребляемые в пищу продукты питания должны быть безопасны, не содержать патогенные микроорганизмы и их токсины, ксенобиотики (пестициды, тяжелые металлы, нитраты, нитриты, микотоксины и пр.), радионуклиды в количествах, превышающих допустимые уровни. При употреблении пищи, массивно обсемененной микроорганизмами, либо

содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы могут возникать пищевые отравления, нередко приводящие к серьезным нарушениям здоровья. Для профилактики отравлений продуктами питания необходимо соблюдать ряд рекомендаций:

- не использовать испорченные продукты, продукты с истекшим сроком годности, вызывающие сомнения в своей безопасности;
- хорошо мыть и обрабатывать продукты, проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов;
- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи;
- содержать посуду и инвентарь для приготовления пищи в чистоте;
- соблюдать сроки и условия хранения пищевых продуктов.

5. Закон биоритмологической адекватности питания.

Деятельность пищеварительного тракта, а также других органов и систем циклична. Поэтому каждому человеку необходимо соблюдать определенный режим питания. Под режимом питания обычно понимают кратность приема пищи, интервалы между отдельными приемами пищи, продолжительность каждого приема пищи, распределение продуктов и блюд по отдельным приемам пищи.

Режим питания для каждого человека индивидуален. Он зависит от его социальной активности, привычек, наличия отдельных заболеваний и не требует жесткого нормирования, но существуют рекомендации, позволяющие наиболее оптимально организовать питание человека.

Для относительно здорового, трудоспособного человека частота приемов пищи, как правило, должна составлять не менее 3-4 раз в день, промежутки между приемами пищи - 3-4 часа. Перерывы дольше 4 часов могут провоцировать сильное чувство голода и как следствие приводить к перееданию.

Для выработки положительного динамического стереотипа пищевого поведения целесообразно принимать пищу в определенное время дня.

При четырехразовом питании около 25% калорийности пищи должно приходиться на завтрак, 35-40% на обед, 10-15 % на полдник и 25% на ужин. Время последнего за день приема пищи может быть индивидуально, но лучше всего за 2-3 часа до сна.

Кроме того, пищу рекомендуется принимать не торопясь, тщательно пережевывая. Плохо пережеванная пища хуже переваривается и усваивается, а отставание времени насыщения от времени приема пищи может приводить к перееданию.

Рассматривая вопросы правильного питания, нельзя не затронуть такие актуальные темы как потребление воды и поваренной соли.

Вода – основная молекула, жизненно важная для работы всего организма человека. Для оптимального функционирования организма необходимо

потреблять достаточное количество жидкости. При нормальном весе рекомендуется потреблять 25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела. В этот объем жидкости входит вода, чай, кофе, компот, супы, соки (и фрукты). Чистой питьевой воды рекомендуется потреблять 50-70% от общего объема всей жидкости.

Соль, это хлорид натрия, — встречающееся в природе соединение, которое обычно используется как приправа. Часто повышенное содержание соли присутствует в консервах, сушеной продукции, соусах. Помимо усиления вкуса, это еще и пищевой консервант, который останавливает рост бактерий в продуктах питания. За последние несколько десятилетий соль приобрела плохую репутацию из-за ее чрезмерного потребления и, как следствие, негативного влияния на организм человека (рост заболеваний сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, вымывание кальция из костей и зубов, раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, отеки). Согласно рекомендациям ВОЗ, количество соли в рационе не должно превышать 5 грамм (одна чайная ложка) в сутки.

Принудить человека правильно питаться не может никто. Это осознанный выбор каждого. И чем быстрее мы осознаем, насколько огромный вклад вносит рациональное питание в сохранение и укрепление нашего здоровья, тем быстрее сможем изменить нашу жизнь в лучшую сторону. Ведь, как сказал великий древнегреческий врач Гиппократ. — «Мы то, что мы едим».

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Материал подготовил врач-методист патологоанатомического отдела организационно-консультативной работы Игнатов О.В.