

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Продукты животного и растительного происхождения должны взаимно дополнять друг друга в питании, так как содержат различные полезные вещества. Нет пищи абсолютно плохой или абсолютно хорошей. Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, т.е. рацион питания или диета, которые человек выбирает и потребляет.

Только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех групп представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии. Разнообразное питание означает потребление каждый день продуктов из всех основных групп.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Необходимо, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как они содержат мало жиров, богаты белком, минералами (калия, кальция и магния) и витаминами (витаминов группы В, С). Различные сорта хлеба (пшеничный, ржаной, отрубный, из муки грубого помола, цельносмолотого зерна) являются хорошим источником витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Особенно их много в хлебе из цельносмолотого зерна.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)

Необходимо съедать в день не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов.

Сырые овощи и фрукты содержат мало жиров и энергии, так что их употребление помогает снизить риск ожирения. Потребление в течение всего года максимально разнообразных овощей и фруктов обеспечивает достаточное количество витамина С, каротиноидов, некоторых витаминов группы В, включая фолат, микроэлементов и минералов, такие, как калий, магний и кальций, растворимых и нерастворимых пищевых волокон и множества незаменимых непищевых веществ, таких, как фитостерины и флавоноиды и др.

4. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирными кислотами, часть из которых способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К).

На долю жиров должно приходиться не более 30% энергии. При этом необходимо, чтобы насыщенный жир обеспечивал менее 10% суммарного поступления энергии, полиненасыщенный - примерно около 10%. Остальной пищевой жир должен быть мононенасыщенным.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом

Бобы, фасоль, чечевица и орехи, а также мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины) и яйца служат важными источниками белков и железа. Бобовые - это богатые источники железа, которое усваивается не так хорошо, как железо, присутствующее в мясе и рыбе. Усвоение железа улучшается при употреблении бобовых вместе с овощами, содержащими аскорбиновую и др. органические кислоты.

6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

Включение в рацион молочных продуктов не только обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально сбалансированными по аминокислотному составу, но и является прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция, а также витаминов А, В₂, D. Помимо этого в кисломолочных продуктах, в которых сохраняются основные полезные свойства молока, содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике.

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей

Поскольку они содержат только калории и мало пищевых веществ, их можно легко исключить из рациона без какого-либо риска для здоровья.

Рекомендуется, чтобы с сахаром поступало не более 10% суточной энергии. А для эффективной профилактики кариеса его содержание не должно превышать 5% калорийности рациона.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

С потреблением больших количеств соли связана высокая распространенность гипертонии и повышенная заболеваемость и смертность от инсульта.

9. Соблюдайте правильный водный режим.

Рекомендуется потребление 1,5-2 л жидкости в день. Помните, что избыточное потребление воды приносит несомненный вред, так как создается повышенная нагрузка на сердце, почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины.

10. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания

Это достигается путем выбора полноценного рациона в соответствии пищевой пирамидой, уравниваемого ежедневной физической нагрузкой.

Идеальная масса тела взрослого человека находится в пределах ИМТ от 18 до 25. Ожирение (ИМТ больше 30), особенно при распределении жира в области живота, повышает риск инсулиннезависимого диабета, гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, артрита и других болезней.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{масса тела} \{ \text{в килограммах} \} : \text{рост}^2 \{ \text{в метрах} \}$.

11. Соблюдайте правильный режим питания.

Важное значение имеет правильный режим питания, то есть распределение количества пищи в течение дня (кратность питания), ее энергетической ценности, химического состава, продуктового набора на отдельные приемы, определенное время приема и продолжительность интервалов между приемами пищи, а также соблюдение правил приема пищи. Для здоровых людей рекомендуется 3-4 разовое питание с 3-4-часовыми промежутками.

Правильное питание – залог здоровья!!!



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

11 основных правил здорового питания обеспечат здоровье и будут способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ	
ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует: • росту и развитию тканей; • работе зрительного аппарата; • синтезу холестерина; • повышению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям; • поддержанию здоровья кожи.	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует: • энергетическому обмену; • передаче нервных импульсов; • синтезу гемоглобина; • нормализации работы сердца; • нормализации работы нервной системы.	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует: • синтезу белка, углеводов, жиров; • синтезу гемоглобина; • передаче нервных импульсов; • синтезу гормонов; • синтезу витамина С.	
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует: • синтезу белка, углеводов, жиров; • синтезу гемоглобина; • передаче нервных импульсов; • синтезу гормонов; • синтезу витамина С.	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует: • синтезу белка, углеводов, жиров; • синтезу гемоглобина; • передаче нервных импульсов; • синтезу гормонов; • синтезу витамина С.	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует: • синтезу белка, углеводов, жиров; • синтезу гемоглобина; • передаче нервных импульсов; • синтезу гормонов; • синтезу витамина С.	
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует: • синтезу коллагена; • синтезу гормонов; • синтезу витамина В12; • синтезу витамина Е.	
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует: • синтезу витамина В12; • синтезу витамина Е; • синтезу витамина К.	
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует: • синтезу витамина В12; • синтезу витамина С; • синтезу витамина К.	
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует: • синтезу витамина В12; • синтезу витамина С; • синтезу витамина Е.	

Министерство здравоохранения Республики Беларусь. Национальный институт питания. 2018 г.