Памятка для населения

Законы здорового питания!

**ЗДОРОВЬЕ**– наибольшая ценность для человека. Оно в значительной степени зависит от самого человека, его образа жизни. Болезни чаще всего начинаются вследствие неправильного поведения, питания, нарушений режима дня, труда, отдыха и приобретённых вредных привычек.

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

***Закон №1.***Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний. НЕДОСТАТОЧНОЕ получение энергии спищей. Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и к ранней смерти.

*ИЗБЫТОЧНОЕ потребление* *энергии.* Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний: как сердечно - сосудистые, сахарный диабет и т.д., что, в конечном счете, также может привести к ранней смерти. Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, а размер одежды будет также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

***Закон №2.****Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.*С пищей помимо энергии организм человека должен получать десятки (сотни) пищевых биологических соединений, причём, большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. В повседневном рационебелки должны составлять 15%, жиры- 30%, углеводы- 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, ткани и органы. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалансированный суточный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической, биологической природы. Белки являются главным строительным материалом организма из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться: 1 г. на 1 кг нормальной массы тела, при этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях (приблизительно по 30-40 грамм; калорийность белка = 4ккал/г). ***Животные белки.***Высокобелковые животные продукты мясо, рыба, творог, яйца, сыр содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо (говядина, свинина, баранина) 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, рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови. ***Растительные белки.***Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, в картофеле, рисе. В этих продуктах также много и углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, железо, магний), и витаминов группы В. Жиры нужны организму не только из-за своей энергетической ценности *(9 ккал/1г ),* но ещё и потому, что содержат много полезных жирорастворимых витаминов *(А,Д,Е,К*), стерины, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам - 1 г на 1 кг нормальной массы тела и не более. ***Растительные жиры***поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения оливковым, соевым, подсолнечным, кукурузным- достаточно 1-2 ст. ложек (30г) такого масла в день .***Животные жиры*** содержатся во всех продуктах животного происхождения, например, всего лишь в 100 г. варёной колбасы содержится 30-35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать: потреблять молочные продукты с низким содержанием жира (кефир, молоко, кисломолочные напитки, йогурт, сыр) – эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего так как они служат основным источником энергии; их калорийность = 4 ккал/1 г. ***Сложные углеводы*** присутствуют в крахмалосодержащих продуктах- хлебе, кашах, макаронных изделиях, в овощах, фруктах. Здоровому человеку углеводов необходимо потреблять 350 г в день.

***Простых углеводов*** (сахар, сладости, напитки на его основе) требуется не более 50 г в день.

***Закон №3.*** Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня. Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за 1 раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил энергии Вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все полезные вещества – часть из них так и останется не переработанной и отправится в отходы, часть отложится в тканях и органах в виде жир. **Вот почему питание должно быть: *\*дробным –****питаться необходимо 4-5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;****\*регулярным****– каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;****\*равномерным –****суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.*И ни в коем случае не наедайтесь на ночь – ужинать можно не позже чем за 3-4 часа до сна!Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создаёт запасов пищевых и биологически активных веществ, Все поступающие в организм вещества немедленно используются по назначению.

Ткани и органы человека в течение всей жизни и на секунду не прекращают свою активную деятельность, они постоянно обновляются и поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

Несколько важных советов по соблюдению **законов питания:**

* **старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным;**
* **отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (\*цельное зерно или мука 1-2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами; для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен; картофель («второй хлеб») отваривайте в кожуре;**
* **помните, что молочные продукты – это здоровье костей; молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавления сахара, прекрасно утоляют жажду;**
* **ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов и жиров животного происхождения – отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2-3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу – источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот;**
* **используйте растительное масло для заправки овощных салатов.**

**Соблюдайте принципы рационального питания, избавьтесь от гиподинамии и полностью от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями не менее**

**30-40 минут каждый день и Вы станете настоящим борцом за своё здоровье!**

**«Главное лекарство – здоровый образ жизни!»**

**Отделение медицинской профилактики ГБУЗ АО « ГП № 2»**