



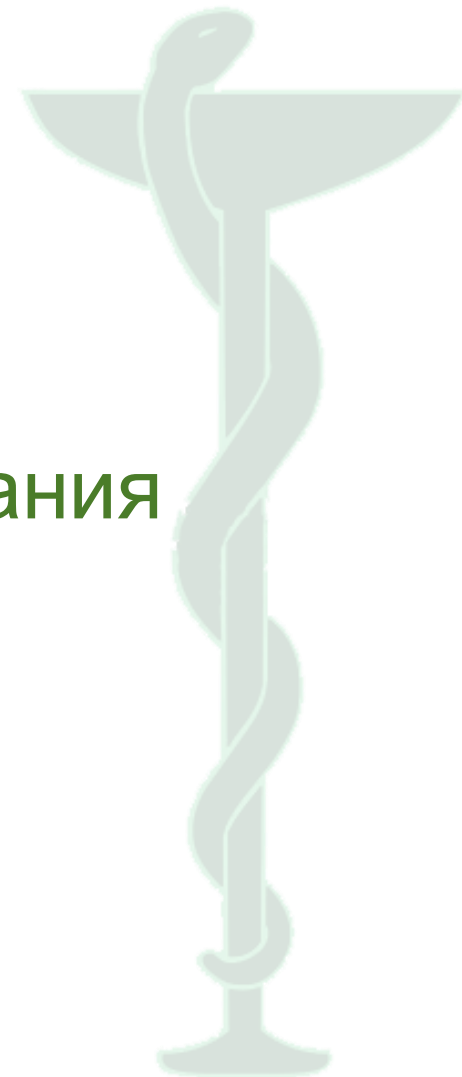
Основные принципы здорового питания

Как правильно построить рацион здорового питания



Материалы подготовлены

главным внештатным специалистом диетологом ДЗМ, д.м.н. А.В. Стародубовой,
заведующей ОМО по диетологии ГБУ НИИОЗММ ДЗМ В.В. Егоровой, специалистом ОМО по диетологии ГБУ НИИОЗММ ДЗМ А.А. Брумберг





Здоровый образ жизни

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ
- ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА
- ХОРОШЕЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -

это необходимое поступление с пищей энергии, пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающее оптимальную функцию организма





Здоровое питание – основа профилактики хронических неинфекционных заболеваний

- Повышения артериального давления
- Заболеваний сердца и сосудов
- Ожирения
- Сахарного диабета
- Подагры
- Онкологических заболеваний
- Болезней суставов и остеопороза

Здоровое питание
необходимо для
профилактики ХНИЗ!



Виды нарушения питания

Основные нарушения питания

Недостаточное
питание

Недостаточность
белка, витаминов и
микроэлементов

Избыточное питание

Избыточная масса
тела, ожирение

Расстройство пищевого
поведения

"Ночное обжорство",
анорексия
(истощение) и другие



Негативные последствия ожирения

- Сахарный диабет 2 типа
- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертензия
- Заболевания суставов
- Злокачественные опухоли отдельных локализаций
- Некоторые репродуктивные нарушения
- Желчно-каменная болезнь
- Неалкогольный стеатогепатит
- Психологическая и социальная дезадаптация

Ожирение становится причиной развития многих заболеваний, поэтому оно требует комплексного лечения, основой которого является здоровое питание и стремление к здоровому образу жизни.

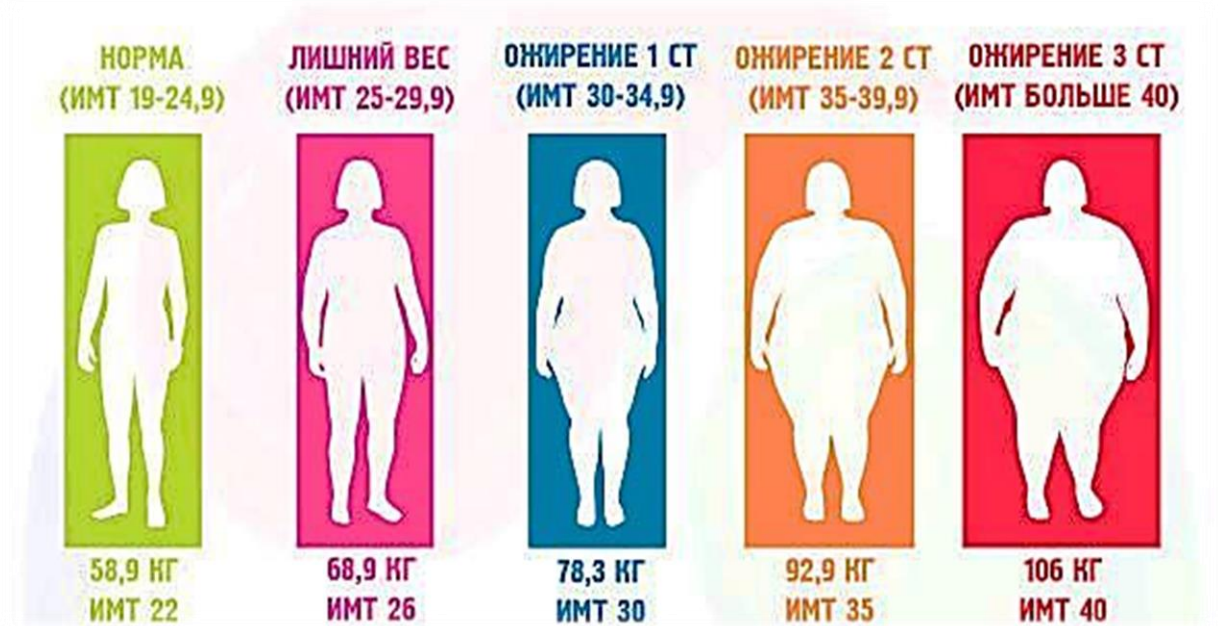




Индекс массы тела ИМТ

- Для диагностики ожирения используют **ИМТ**
- Чтобы рассчитать индекс массы тела, необходимо массу тела (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах)

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2$$



Например, входящие данные таковы: масса тела = **85 кг**,
рост = **165 см**.

Следовательно, **ИМТ = 85:(1,65×1,65) = 31,2**



Алексей Алексеевич ПОКРОВСКИЙ
(1916–1976) — руководитель Института питания РАМН, советский биохимик, нутрициолог, основатель науки о питании, лауреат Государственной премии СССР





Потребности человека в питании зависят от пола, возраста, характера труда и климатических условий проживания





Первый закон питания

Нужно потратить в течение дня то количество энергии, которое было получено с пищей.

ПОТРАТИЛ = СЪЕЛ





Поступление энергии с пищей

Основными источниками энергии являются углеводы и жиры, в меньшей степени, белки пищи

При окислении **1грамма** белка или углеводов выделяется около **4 ккал** при окислении **1грамма** жиров – **9 ккал**

Основные пищевые вещества должны содержаться в рационе в соответствующем количестве и соотношении.

В рационе здорового питания белки составляют 12-14 %, жиры до-30%, а углеводы 56 – 58% от общей калорийности рациона



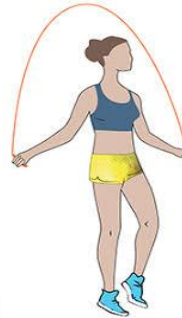


Правило энергетического баланса

40
минут



11
минут



1 час



7
минут



100 ккал =

20 грамм темного шоколада

или 200 мл пива

или 15 штук миндальных орешков

или 25 грамм твердого сыра

или 70 грамм нежирной говядины

15
минут



20
минут



2 часа





Суточные энерготраты (количество потраченных за день калорий) зависят от возраста, пола и коэффициента физической активности

- Величина основного обмена – количество энергии которое затрачивает организм в состоянии полного покоя

Величина основного обмена (ВОО) по формуле **Миффлина - Сан Жеора**:

- Мужчины $\text{ВОО (сутки)} = 9,99 \times \text{МТ (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст (г)} + 5$
- Женщины $\text{ВОО (сутки)} = 9,99 \times \text{МТ (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст (г)} - 161$
- Полученную величину затем нужно умножить на коэффициент физической активности от 1,4 для работников умственного труда - 1,6 - 1,9 - до 2,2 для работников тяжелого физического труда.



Второй закон питания

Удовлетворение потребностей организма в пищевых веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах необходимо **в нужном количестве и соотношении**

Соотношение белков, жиров, углеводов **1:1:4**





Тарелка здорового питания



Объем порции зависит от пола, возраста и уровня физической активности

$\frac{1}{2}$ – на овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$ - цельнозерновой хлеб, крупы и продукты из цельного зерна, бобовые

$\frac{1}{4}$ - на белковые продукты питания диетические сорта рыбы, птицы, молочные и кисломолочные продукты



Источники белка

ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



соевые



бобовые



орехи



цельные зерна
злаковых культур

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ



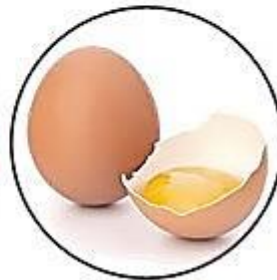
молочные
продукты



рыба и
морепродукты



мясо и птица



яйца

Street-Sport.com

- Нежирные сорта мяса и птицы, рыба
- Молочные продукты
- Продукты растительного происхождения: бобовые, цельнозерновые, орехи



Мясо и мясные продукты

Жирные сорта мяса и мясная гастрономия в рационе питания замещаются на рыбу и диетическое сорта мяса и птицы : цыпленок, индейка, кролик, нежирные сорта телятины и говядины





Молоко и молочные продукты

- Рекомендуется употреблять **2-3 порции** молочных и кисломолочных продуктов в день
- Взрослым следует отдавать предпочтение молочным продуктам **с пониженной калорийностью**
- Молочные и кисломолочные продукты **важный источник кальция** в питании





Рыба



МОРСКОЙ ОКУНЬ



КРАСНОПЕРКА



МАКРЕЛЬ (СКУМБРИЯ)



СЕЛЬДЬ



ХЕК



ЛЕДЯНАЯ РЫБА



ЖЕРЕХ



САЗАН

**Источник полноценного белка,
который хорошо усваивается**

**Содержит омега-3 жирные кислоты,
витамины и минеральные
вещества**

**Рекомендуется употреблять как
минимум 1-2 раза в неделю**



Орехи



Полезны для здоровья - **снижают
сердечно-сосудистые риски**

Рекомендуется употреблять орехи
ежедневно в небольшом количестве
(около 30 грамм)



Цельнозерновые продукты и бобовые

Рекомендуется отдать предпочтение:

- хлебу из муки грубого помола, отрубному или хлебу из цельного зерна
- кашам из цельнозерновых круп, например, гречневой, пшенной, овсяной
- макаронным изделиям из твердых сортов пшеницы
 - различным бобовым





Углеводы

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ



Цельнозерновые продукты
Черный хлеб
Коричневый/дикий рис
Бобовые, овощи и несладкие фрукты



БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ



Белый хлеб
Белый рис
Белый сахар
Сладости и выпечка





Овощи и фрукты



Рекомендуется :

- ежедневно употреблять не менее **400 гр.** различных овощей (без учета картофеля)
- **включать овощи или овощное блюдо в каждый из основных приемов пищи**



Сахар

Потребление сахара нужно ограничить !!!



Необходимо сократить потребление кондитерских изделий, десертов и сладких напитков

5 гр. сахара





Растительные масла



Важная часть ежедневного рациона питания

Можно использовать разные виды растительных масел

Ограничьте сливочное масло и майонез



Соль

Нужно **ограничить** потребление соли до **5 грамм** в день !!!



Соли много в соленьях, консервах, копченостях, колбасных изделиях, сырах и т.п.



Режим питания



- Прием пищи должен быть **регулярным**
- Ежедневно в **одинаковое время**
- **Не менее 3х приемов** пищи в день
- **Оптимальное время** на прием пищи **30 минут**



Режим питания и распределение суточной калорийности пищи

Основные приемы пищи

- завтрак
- обед
- ужин

Дополнительные приемы

- второй завтрак
- полдник





Приготовление блюд

- Используйте для приготовления отваривание, приготовление на пару, запекание, тушение
- Соблюдайте технологию приготовления и правила хранения продуктов и блюд





Заключение

1. Питание должно быть умеренным, сбалансированным и разнообразным
2. Проанализируйте свой рацион питания, хотя бы в течение нескольких дней на соответствие основным принципам здорового питания. Соблюдайте баланс между энергией, которую вы потребляете с рационом питания и энергией, которую тратите в течение дня
3. Позаботьтесь об ежедневной физической активности





Здоровое питание – это часть здорового образа жизни, наряду с физической активностью и отказом от вредных привычек



Спасибо за внимание!