

Режим питания и его значение.

Питание — один из факторов внешней среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека.

Питание должно быть сбалансированным и рациональным, т. е. содержать в оптимальном соотношении компоненты пищи — белки, жиры и углеводы. В пищевой рацион должны обязательно включаться мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).

Важное значение в питании играют витамины, содержащиеся в мясе, яйцах, молоке, дрожжах, овощах, фруктах, крупах, а также минеральные вещества (калий, натрий, магний, кальций, фосфор, цинк, медь, фтор, иод и др.)

Ключевым моментом в регуляции веса является не потребление калорий, а их расход и уровень выработки инсулина. Калории расходуются не в одном направлении, а в двух, т.к. они могут идти и на работу, и на пополнение запасов жира.

Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни. Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, 1900–2400 ККАЛ, для женщин — 1700–2400 ККАЛ. Существует несколько формул, по которым можно рассчитать индивидуальную потребность в калориях.

Как питаться правильно?

- 4-6 разовое;
- исключение перекусов в промежутках между основными приемами пищи;
- время между приемами пищи 2,5 – 3,5 часа, а интервал между ужином и ночным сном 3 — 4 ч;
- набор продуктов при каждом приеме пищи должен предусматривать оптимальное соотношение всех необходимых питательных веществ. Здоровый человек за завтраком и обедом должен получать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином — менее 1/3;
- прием пищи в строго установленные часы ;
- тщательное, неторопливое пережевывание пищи .

Калорийность распространенных продуктов питания

Высококалорийные продукты.

Очень большая калорийность продуктов питания (450-900 ккал на 100 г) - масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы , орехи, шоколад, пирожные с кремом.

Большая калорийность продуктов питания (200-449 ккал на 100 г) - говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки, сыры, сметана, творог жирный, сырки творожные, мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра, хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.

Среднекалорийные продукты

Умеренная калорийность продуктов питания (100-199 ккал на 100 г)

Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лоса, кролика, оленя, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные, сельдь, скумбрия, осетрина, творог полужирный, йогурт 6% жирности.

Низкокалорийные продукты.

Малая калорийность продуктов питания (30-99 ккал на 100 г)

Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс, треска, хек, судак, щука, карп, камбала, ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла.

Очень малая калорийность продуктов питания (менее 30 ккал на 100 г)

Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.

Что происходит с организмом при избытке и при недостатке калорий в рационе? При избытке калорий в питании организм не усваивает их в полном объеме, излишки уходят в жировые запасы. Эта проблема все чаще возникает перед населением развитых западных стран, в которых преобладает высококалорийная пища (особенно это относится к сети быстрого питания).

Рациональное питание – это не кратковременная диета, а образ жизни.

Соблюдая основы рационального питания, человек будет оставаться стройным, здоровым, энергичным и привлекательным даже в преклонном возрасте.