

План лекции:

1. Актуальность темы. Что значит здоровое питание
2. Функции питания
3. алиментарные заболевания
4. Принципы рационального питания
 - 4.1. Умеренность, Калорийность рациона
 - 4.2. Разнообразие
 - 4.2.1. Соотношение БЖУ
 - 4.2.2. Белки
 - 4.2.3. Жиры
 - 4.2.4. Углеводы
 - 4.2.5. Витамины
 - 4.2.6. Минеральные вещества
 - 4.2.7. Сбалансированность питания (пищевая таблица)
 - 4.3. Режим питания
5. Питьевой режим
6. Самые вредные продукты
7. Заключение. Как питаться правильно?

1. Актуальность темы. Что такое здоровое питание

Почему эта тема сейчас актуальна?

Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Продолжительность нашей жизни напрямую зависит от нашего питания.

Быстрое увеличение численности населения земного шара требует соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания.

В последнее время возрастает интерес людей к здоровому питанию, но в СМИ появилось огромное число научно недоказанных рекомендаций по питанию, которые могут нанести непоправимый вред здоровью.

В связи с этим, мы сегодня более подробно изучим эту тему и будем руководствоваться принципами рационального питания, основанными на многолетнем труде академика А. А. Покровского, чья теория рационального сбалансированного питания прошла длительный путь совершенствования.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

2. Функции питания

2.1. Энергетическая

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу и требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс

поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

2.2. Вторая функция питания - снабжение организма пластическими веществами.

К ним, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени — минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени — углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов.

2.3. Третья функция питания - снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Ферменты и большинство гормонов — регуляторы химических процессов, протекающих в организме, — синтезируются самим организмом. Однако некоторые части ферментов, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

2.4. Сравнительно недавно появились данные о существовании еще одной - четвертой функции питания, которая заключается в выработке иммунитета. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и, особенно, от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. При недостаточном питании снижается общий иммунитет и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям.

3. Алиментарные заболевания

На рубеже XX - XXI вв. сложилась такая обстановка в Море, и в России в т.ч., что вдруг на 1-ое место по заболеваемости, распространённости, осложнениям и летальным исходам вышли заболевания не инфекционной природы, а алиментарно-зависимые заболевания. Что это такое?

Алиментарные заболевания (латынь alimentarius — связанный с питанием) – это болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ.

Это те заболевания, которые зависят от образа жизни, от физической нагрузки, от питания человека. А именно: ССЗ - инфаркты, инсульты, повышенный холестерин, атеросклероз, онкология, это болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Это СД 2-го типа, это остеопороз с поражением костно-мышечной системы, это иммунодефицит.

У нас в стране средняя продолжительность жизни – 72 года (78 – для женщин, 67 – для мужчин). Это 118 строчка среди всех стран по продолжительности жизни.

Причины смерти людей. В сводке болезни системы кровообращения находятся на первом месте – 47% всех случаев. На втором месте новообразования – 16%.

Дети и подростки до 20 лет чаще всего умирают от рака. Самые распространенные причины смертей людей от 20 до 40 лет зарегистрированы от инфекционных болезней и болезней кровообращения. Люди старше 40 умирают главным образом от болезней системы кровообращения. (данные Росстата).

И все эти причины связаны с питанием.

Продажа лекарств ежегодно увеличивается, а количество болезней не уменьшается. Люди приходят к докторам, в аптеки, думают, что лекарства их вылечат. И не хотят задумываться о том, что лекарственная терапия – это в основном снятие симптомов, поддержание организма, что на деле нужно поменять образ жизни и, главным образом, питание.

Классификация алиментарных заболеваний

В основу современной классификации алиментарных заболеваний положена природа пищевых веществ.

I. Недостаточное питание.

- Болезни белковой и калорийной недостаточности:
- Недостаточность минеральных веществ:
- Недостаточность витаминов (гиповитаминозы) (недост. Вит С – цинга, Вит. D - рахит, Вит. А – куриная слепота,
- Другие болезни пищевой недостаточности (недостаточность незаменимых жирных кислот (Омега-3 ПНЖК); недостаточность отдельных аминокислот;)

II. Чрезмерное питание. (ожирение, гипервитаминоз А, D, флюороз)

Основной первичного ожирения является чрезмерно высокая насыщенность пищевого рациона с одновременно низким расходом энергии, на фоне чего, начинает накапливаться избыточная масса. Развитие данного типа ожирения связано со значительным количеством углеводов в пище, а также наличием в ней в избытке животных жиров, также нарушение состава и режима питания (редкое принятие пищи, обильное принятие пищи, а также прием в вечернее время пищи в объеме суточного ее потребления), часто это связано с семейной предрасположенностью.

III. Пищевые отравления.

IV. Анемии из-за дефицита пищевых веществ.

- Железодефицитные анемии (микроцитарная, гипохромная).
- Анемия, возникающая в результате недостаточности Фолиевой кислоты (витамина В9);
- Анемия, возникающая в результате недостаточности Цианокобаламина (витамина В12);
- Анемия, возникающая в результате недостаточности пиридоксина (витамина В6);
- Анемия, возникающая в результате белковой недостаточности (нехватки аминокислот);

4. Принципы рационального питания

Многие люди считают, что здоровое питание – это слишком сложно. Но у здорового питания есть свои преимущества, большинство из которых можно почувствовать в короткие сроки после перехода на здоровую пищу.

Ради чего стоит попробовать изменить свой рацион?

- Повышение ресурса работоспособности сердца (в т.ч. снижение уровня холестерина, артериального давления, ЧСС и др.)
- Пищеварительная система работает штатно (без запоров и диарей)
- Чистая кожа (отсутствие воспалений)

- Повышение энергетического статуса
- Долголетие
- Здоровый вес и стройное тело
- Сильный иммунитет
- Здоровый сон
- Позитивное настроение

Для этого необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи.

Рассмотрим подробнее каждый из трех принципов рационального питания.

4.1. Первый принцип рационального питания — умеренность.

Энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать ежедневным энерготратам человека.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса энергии между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме.

При кратковременном недостатке питательных веществ организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При длительном недостатке питательных веществ организм расходует не только резервные углеводы и жиры, но и белки, что ведет к уменьшению массы скелетных мышц.

При длительном избытке питательных веществ часть жиров и углеводов начинает откладываться в виде резервного жира в жировой ткани. Это приводит к увеличению массы тела.

Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет 1900-2400 ккал, для женщин: 1700-2400 ккал.

Всемирная организация здравоохранения дает рекомендации, как рассчитать калорийность суточного рациона:

Для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для мужчин от 18 до 30 лет $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для мужчин от 31 до 60 лет $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;

Для мужчин старше 60 лет $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

Где КФА – коэффициент физической активности: 1 - низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая.

4.2. Второй принцип рационального питания — разнообразие.

Необходимо, чтобы химический состав суточного рациона питания каждого человека соответствовал его ежедневным физиологическим потребностям.

Основные пищевые компоненты это:

- углеводы (1г обеспечивает 4 ккал энергии)
- жиры (1г – 9 ккал)

- белки (1г – 4 ккал)
- витамины
- минералы
- вода

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеток организма.

Оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4

Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате, должна распределяться в последовательности 13% белковой пищи, 33% - жиросодержащих продуктов, 54% - углеводов от общей калорийности пищи.

4.2.1. Белки

Белок – сложное органическое соединение, состоит из цепочки аминокислот. Всего аминокислот 20, но в цепочках они комбинируются по-разному, получается около сотни тысяч разных белков.

За что отвечают белки в организме?

- Ускоряют химические процессы в клетках и органах – белки-ферменты
- Доставляют кислород к каждой клетке и обратно углекислый газ к легким – белок гемоглобин
- В составе гормонов регулируют химические процессы – инсулин, соматотропин, глюкагон
- Защищают от бактерий, вирусов – в ответ на вторжение патогенов в организме вырабатываются иммуноглобулины – антитела
- Обеспечивают химическую защиту – связывают токсины. Ферменты печени расщепляют их или переводят в растворимую форму, что позволяет быстро вывести их из организма
- Формируют «каркас» клетки – придают ей форму. Наш строительный материал – структурные белки коллаген, эластин – основа соединительной ткани (кожа), кератин (волосы, ногти)

Но организм вырабатывает только часть необходимых аминокислот, а оставшиеся мы получаем с пищей.

Заменимые аминокислоты – вполне успешно воспроизводящиеся внутри организма, но не всегда в должном количестве. (аргинин, глицин, глутамин и др.)

Незаменимые аминокислоты – те, которые организм может получить только с пищей и не может воспроизводить их сам. (Лейцин, лизин, триптофан и др.)

Незаменимые аминокислоты содержатся в белках животного происхождения: мясо, птица, рыба, яйца, молоко и не могут быть полноценно заменены белками растительного происхождения.

Исключение таких белков из рациона может привести к недостаточному воспроизводству жизненно важных белков.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека (в зависимости от качества растительных белков), в среднем составляет 55:45.

Животные белки обладают высокой биологической ценностью, усваиваются более чем на 90%. Растительные белки обладают более низкой биологической ценностью, труднее перевариваются, усваиваются – на 60-80%.

Суточная потребность в белке (г/кг рекомендуемой массы тела):

■ 3-5 лет – 3 г, ■ 5-7 лет – 2 г, ■ 7-21 год - 1,5 г, ■ взрослые – 1 г, ■ пожилые - 0,8 г.

Но все хорошо в меру: избыток белка в питании ведет к перегрузке печени и почек, увеличению процессов гниения в кишечнике

4.2.2. Жиры

Липиды – группа природных органических соединений, включающая жиры и жироподобные вещества.

Для чего организму жиры?

- Формируют клеточные мембраны – оболочки
- Основную часть энергии – до 30% - организм получает из жиров
- Участвуют в синтезе гормонов – эстрогены
- Помогают усваивать жирорастворимые витамины К, Е, D, А
- Обеспечивают здоровье сердца, мозга
- Участвуют в поддержании баланса «плохого» и «хорошего» холестерина
- Жиры – источник незаменимых кислот – линолевой и линоленовой, которые не синтезируются в нашем организме.

Жиры подразделяют на насыщенные и ненасыщенные.

- Насыщенные жирные кислоты – вещества животного происхождения, могут синтезироваться в организме человека. Животные жиры при комнатной температуре остаются твердыми. Содержатся в красном мясе, молоке, сливках, сыре, сливочном масле, сале, колбасных изделиях. Человеческий организм усваивает их медленно, излишки этих кислот ведут к появлению большого количества холестерина и развитию атеросклероза.

- Ненасыщенные жиры – вещества растительного происхождения. При комнатной температуре растительные жиры имеют жидкую консистенцию (масла). Содержатся в авокадо, оливках, арахисе, миндале, фундуке, кешью.

- Полиненасыщенные жиры (омега-3, омега-6, омега-9-ПНЖК).

Некоторые растительные масла (льняное, соевое, горчичное масло), грецкие орехи, жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия, форель, сельдь) являются источниками омега-3-полиненасыщенных кислот, которые, напротив, препятствуют атеросклерозу т.к. способствуют синтезу «хорошего» холестерина), повышают выносливость, улучшают состояние волос, ногтей, костей, зубов, кожи; улучшают мыслительную работоспособность.

Полиненасыщенные кислоты человеческий организм не способен образовывать сам.

- Трансжиры – получаются в результате промышленной обработки ненасыщенных (растительных) жиров. В их химический состав добавляют водород – он делает продукты более твердыми. Технология позволила увеличить срок годности продуктов, улучшить внешний вид выпечки, фастфуда. Но трансжиры опасны для сердца и сосудов, т.к. способствуют развитию атеросклероза.

Трансжирами богаты:

- Жареные продукты
- Фастфуд
- Выпечка
- Полуфабрикаты – котлеты, пельмени, пицца
- Молочные продукты с заменителем молочного жира
- Шоколад и глазированные им продукты
- Ореховая паста, конфеты
- Лапша быстрого приготовления, бульонные кубики, быстрые супы
- Майонез, сырный соус и другие быстрые заправки
- Маргарин, фритюрные жиры
- Попкорн

Ежедневное поступление жира должно быть из расчета около 1 г на рекомендуемую массу тела.

Животные жиры должны составлять 30%, растительные 70%, трансжиры – менее 1% от общих потребляемых жиров с продуктами

4.2.3. Углеводы

Углеводы – природные органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды.

Для нашего организма углеводы являются основным «топливом», обеспечивающим энергией все процессы, происходящие в теле человека.

Наш организм способен запастись углеводы в виде гликогена, который откладывается в печени и мышцах.

Углеводы можно разделить на простые и сложные.

Сложные углеводы состоят из молекул сахара, которые связаны вместе в длинные цепи. К сложным углеводам относятся крахмал, гликоген, некрахмальные полисахариды (целлюлоза, пектин). Сложные углеводы содержатся в макаронах, картофеле, во фруктах, ягодах и овощах, бобовых, орехах и цельнозерновых продуктах.

Простые углеводы состоят из 1-2 мономеров, к ним относятся сахара: глюкоза, фруктоза, галактоза, рибоза, сахароза, мальтоза и лактоза. К продуктам, содержащим простые углеводы, относятся мед, сахар, кукурузный сироп, белый хлеб.

При употреблении простых углеводов уровень сахара в крови быстро поднимается и также быстро снижается. При употреблении сложных углеводов организму необходимо сперва разложить их до простых углеводов. Этот процесс занимает больше времени, таки образом уровень сахара в крови повышается медленнее, и такие углеводы с меньшей вероятностью превращаются в жир. Если вы употребляете с пищей избыточное количество углеводов, уровень сахара в крови может стать слишком высоким. Это заставит организм вырабатывать больше инсулина, который способствует преобразованию глюкозы жировую ткань. Кроме того, повышенная концентрация глюкозы в крови является фактором риска для возникновения сахарного диабета. Также сахар способствует возникновению и развитию кариеса зубов.

50—60 % ежедневных калорий должны поступать из углеводов (то есть 250 - 400 г/сутки).

Для поддержания своего веса ежедневное поступление углеводов должно быть из расчета около 3 г/кг

4.2.4. Растительные волокна

Здоровому организму человека необходимы так называемые растительные волокна, которые состоят из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 25-30 г этих веществ в день. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника. Много растительных волокон содержится в бобовых, свежей зелени, зерновых культурах, отрубях, фруктах, орехах.

4.2.5. Витамины

Витамины (от лат. *vita* «жизнь» + амин)—группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Еще в древние времена люди поняли, что во время длительного плавания в морях, в местах заключений и при плохих урожаях часто имели место заболевания неизвестной природы (цинга, слепота и др.) связанные с недостатком ряда веществ.

Витамины выполняют каталитическую функцию в составе разнообразных ферментов, а также могут участвовать в гуморальной регуляции.

Концентрация витаминов в тканях и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организме наступают характерные и опасные патологические изменения (заболевания), например цинга и пеллагра.

С нарушением поступления витаминов в организм связаны 3 принципиальных патологических состояния: отсутствие витамина—авитаминоз, недостаток витамина—гиповитаминоз, избыток витамина—гипервитаминоз.

4.2.6. Минеральные вещества

Существуют микро- и макроэлементы.

Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточных количеств овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране выявлены территории, в почве которых содержится сниженное количество того или иного минерального вещества, что приводило к недостаточному потреблению его с пищей и к развитию определенных патологических симптомов. Путем искусственного добавления недостающих минеральных веществ к продуктам массового потребления, например введением йода в поваренную соль (для нормализации функции щитовидной железы) или фтора в воду (для профилактики кариеса зубов), удается ликвидировать такого рода недостаточность.

Лучший способ избежать передозировки или восполнить недостаток минералов — обеспечить себе полноценный сбалансированный рацион. Следует отметить, что принимать решение о приеме тех или иных витаминов и минералов можно только после консультации со специалистом.

4.2.7. Сбалансированность питания (пищевая пирамида продуктов питания)

Взрослый человек в среднем в сутки должен употреблять

белков 1г/кг массы тела (55% животных белков и 45% растительных)
жиров 1 г/кг (30% животных жиров и 70% растительных)
углеводов 3 г/кг
25-30гр клетчатки,
Примерно 12 видов витаминов,
Около 20 видов микроэлементов.

Пищевая пирамида – это графическое описание групп продуктов, необходимых в ежедневном рационе с учетом вышеперечисленных пропорций.

- В основе пирамиды лежит потребление углеводов, которые должны составлять до 60% от общего процента потребления калорий из пищи. Приветствуются сложные углеводы.
- Второй ступенью традиционно считаются фрукты и овощи. В классической системе это главные источники витаминов и важных нутриентов. Количество овощей должно превалировать над количеством фруктов. ВОЗ рекомендует употреблять не менее 400 г фруктов и овощей в сутки. Этот норматив, к сожалению, населением очень часто не достигается.
- На третьей ступени находятся молочные продукты, мясо и рыба
- Четвертая ступень, в зависимости от вариации самой пирамиды, может содержать красное мясо и жиры. В некоторых системах там находится сахар, как источник самых вредных углеводов, продукты, содержащие большое количество трансжиров.

4.3. Третий принцип рационального питания — режим приема пищи.

Режим питания включает в себя прием пищи в одни и те же часы, кратность приемов пищи, соблюдение определенных интервалов между ними, количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Рациональный режим питания обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи. Неправильно организованное питание ослабляет организм, снижает его устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям.

Существуют индивидуальные ритмы питания

У лиц утреннего типа («жаворонков»), просыпающихся утром легко, чувствующих себя сразу после подъема свежими и бодрыми, потребность в завтраке ощущается на протяжении первого часа после пробуждения. У лиц вечернего типа («сов»), встающих утром с трудом, которыми движет не собственный ритм работоспособности, а необходимость успеть вовремя на занятия, на работу, как правило, аппетит после подъема отсутствует, или снижен. Потребность в еде они начинают чувствовать только часа через 1,5-2 после пробуждения. Если лица вечернего типа могут встать позже, то они также не отказываются от плотного завтрака.

Совпадение потребности в завтраке и времени реального завтрака улучшает работу пищеварительной системы. У представителей утреннего типа это бывает часто, а у вечернего - иногда.

«Совы», как правило, обедают и ужинают позже «жаворонков» на 1-2,5 часа. Если «жаворонки» предпочитают плотно позавтракать, то «совы» - плотно поужинать. Однако вкусный горячий завтрак так же необходим «совам», как и «жаворонкам». Им он поможет проснуться и избежать заболеваний пищеварительной системы.

Наибольшее выделение желудочного сока, расщепляющего пищу, приходится на первую половину дня. Максимум его выделения отмечается в середине дня, а минимум в ночные часы. Поэтому 2/3 общего количества суточного рациона пищи нужно принимать за завтраком и обедом и менее 1/3 - за ужином.

Промежутки между приемами пищи должны составлять не более 4-5 часов, так как за это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика желудка.

Рекомендуется 4-5 разовое питание (ни в коем случае не реже 3-х раз в день), что наиболее благоприятствует умственной и физической работе. Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.

Распределение общего объема пищи в течение дня при 4-5 разовом питании представлено в таблице.

Какие нарушения режима питания встречаются наиболее часто?

Наиболее частое нарушение режима питания - неправильный характер питания в течение дня: очень скудный завтрак (или почти полное его отсутствие - только стакан чая или кофе) утром перед уходом на занятия, работу; неполноценный обед в виде бутербродов; плотный ужин дома вечером. Такое фактически 2-х разовое питание в ряде случаев может постепенно привести к нарушению деятельности желудка (гастрит, язвенная болезнь), двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь), поджелудочной железы (панкреатит). Чем больше съедено пищи, тем сильнее и на более длительный срок повышается концентрация жиров в крови, что в свою очередь способствует развитию атеросклероза. Обильная вечерняя трапеза приводит к тому, что значительная доля съеденной пищи, не подвергшись полному окислению, преобразуется в жиры, которые откладываются про запас в жировой ткани.

Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время. Тогда вырабатывается условный пищевой рефлекс, влияющий на выделение желудочного сока, что способствует полному усвоению пищевых веществ. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна, идеально до 19 часов. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда. Некоторые люди не могут уснуть, чего-нибудь не съев на ночь. В таких случаях можно съесть яблоко, выпить стакан кефира.

5. Питьевой режим

Помимо качества, важно еще и количество. Рекомендуется на 1 кг веса употреблять около 30 мл чистой воды. Лучше ориентироваться на индивидуальные потребности организма. При наличии хронических болезней и патологий суточная норма жидкости регулируется врачом.

Правила питьевого режима:

- 1) Стакан воды за 30 минут до завтрака — хорошая и полезная привычка.
- 2) Полезно выпить стакан жидкости до еды, это способствует похудению. Еду желательно запивать небольшим количеством воды.
- 3) Лучше всего пить воду комнатной температуры.
- 4) Лицам с вредными привычками рекомендуется выпивать больше жидкости.
- 5) Обязательно отвечать на любое чувство жажды. Организм должен получать воду всегда, когда она ему необходима.
- 6) Перед сном важно не переусердствовать, это может привести к отекам.

7) Пейте больше во время тренировок, в жаркие дни

6. От каких продуктов стоит отказаться во имя здоровья и молодости

- Сахар
- Сдобная выпечка
- Шоколадные батончики, конфеты
- Газировка, промышленные соки
- Молочные продукты с наполнителями
- Готовые завтраки, энергетические батончики
- Соль
- Чипсы, сухарики, соленые орешки
- Мясные, рыбные полуфабрикаты и копчености (колбасы, котлеты, наггетсы, крабовые палочки, солонина, балык)
- Консервы
- Готовые соусы (кетчуп, майонез, заправки)
- Жареные блюда
- Фаст-фуд (бургеры, картофель фри)
- Маргарин

1) Сахар, и все продукты, которые содержат его в большом количестве (Сдобная выпечка, Шоколадные батончики, конфеты, Газировка, промышленные соки, Молочные продукты с наполнителями, Готовые завтраки, энергетические батончики)

Чрезмерное употребление сахара — прямая причина резкого повышения его уровня в крови, что может привести к такому заболеванию как сахарный диабет.

Кроме того, сахар способствует развитию атеросклероза и формированию атеросклеротических бляшек в сосудах. Атеросклероз и сахарный диабет ведут к осложнениям в виде поражения почек, сосудов ног, ухудшения зрения, инфаркту и инсульту.

Сахар вызывает ожирение, так как его излишки откладываются в виде жировых отложений, обычно на бёдрах и животе.

Чрезмерное употребление сахара может привести к тому, что на коже раньше срока начнут появляться морщины, так как сахар откладывается в коллагене кожного покрова, тем самым уменьшая её эластичность, кожа лица изменяет свой цвет, становится морщинистой и дряблой.

Употребляя много сладкого, мы способствуем вымыванию кальция из костей, что приводит к заболеваниям суставов. Кости теряют эластичность, становятся хрупкими, что может привести к переломам.

Уже в полости рта сахар разрушает зубную эмаль при превращении бактериями его в кислоту.

2) Соль и продукты ее содержащие (Чипсы, сухарики, соленые орешки, Мясные, рыбные полуфабрикаты и копчености (колбасы, котлеты, наггетсы, крабовые палочки, солонина, балык, Консервы)

Соль, накапливаясь в человеческом организме, задерживает большой объем жидкости.

Пересаливая продукты, мы заставляем работать наше сердце с удвоенной, а бывает и с утроенной нагрузкой. В результате повышается артериальное давление, появляются отеки.

Сочетание большого количества соли и жирной пищи нарушает липидный обмен, в результате чего увеличивается масса тела и возникает атеросклероз сосудов, что в сочетании с

артериальной гипертензией приводит к ишемической болезни сердца, осложнением которой могут быть инфаркт или инсульт.

Чрезмерное употребление соли может спровоцировать язву желудка и двенадцатиперстной кишки, которая в итоге может привести к развитию злокачественных опухолей.

Нагрузка на почки ощутимо увеличивается, это может привести к образованию камней.

3) Готовые соусы (кетчупы, майонез и др.) содержат в себе и много сахара, и много соли.

Кроме того, часто включают в себя много животных жиров

4) Жареные блюда (сюда же отнесем и чипсы, и картофель фри)

Вся жареная пища содержит в себе акриламид. Что это такое? Акриламид – это химическое вещество, которое образуется в пищевых продуктах во время обработки пищи при высокой температуре. Метаболит акриламида причина мутаций генов и опухолей, наблюдаемых в процессе научных исследований, он вызывает рак. Жареные блюда содержат в себе и транс-жиры, которые также являются канцерогеном.

5) Маргарин

Маргарин — это продукт переработки растительных и животных масел. Он тверже и изначально маргарин продавался как дешевый аналог коровьего масла. В 100 граммах маргарина содержится 15 граммов транс-жиров. Относительно безопасным считается употребление 1% транс-жиров от общего количества еды

7. Заключение. Как питаться правильно?

- 1) Следите за суточным потреблением калорий, не пере едайте!
- 2) Ешьте не менее 400г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля)
- 3) Следите за количеством и качеством употребляемых жиров
- 4) Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия)
- 5) Уберите солонку с обеденного стола
- 6) Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу
- 7) Утоляйте жажду водой (1,5 – 2 л в сутки)
- 8) По возможности исключите: сладкую газировку и соки, соленые снеки, фастфуд, алкоголь)