

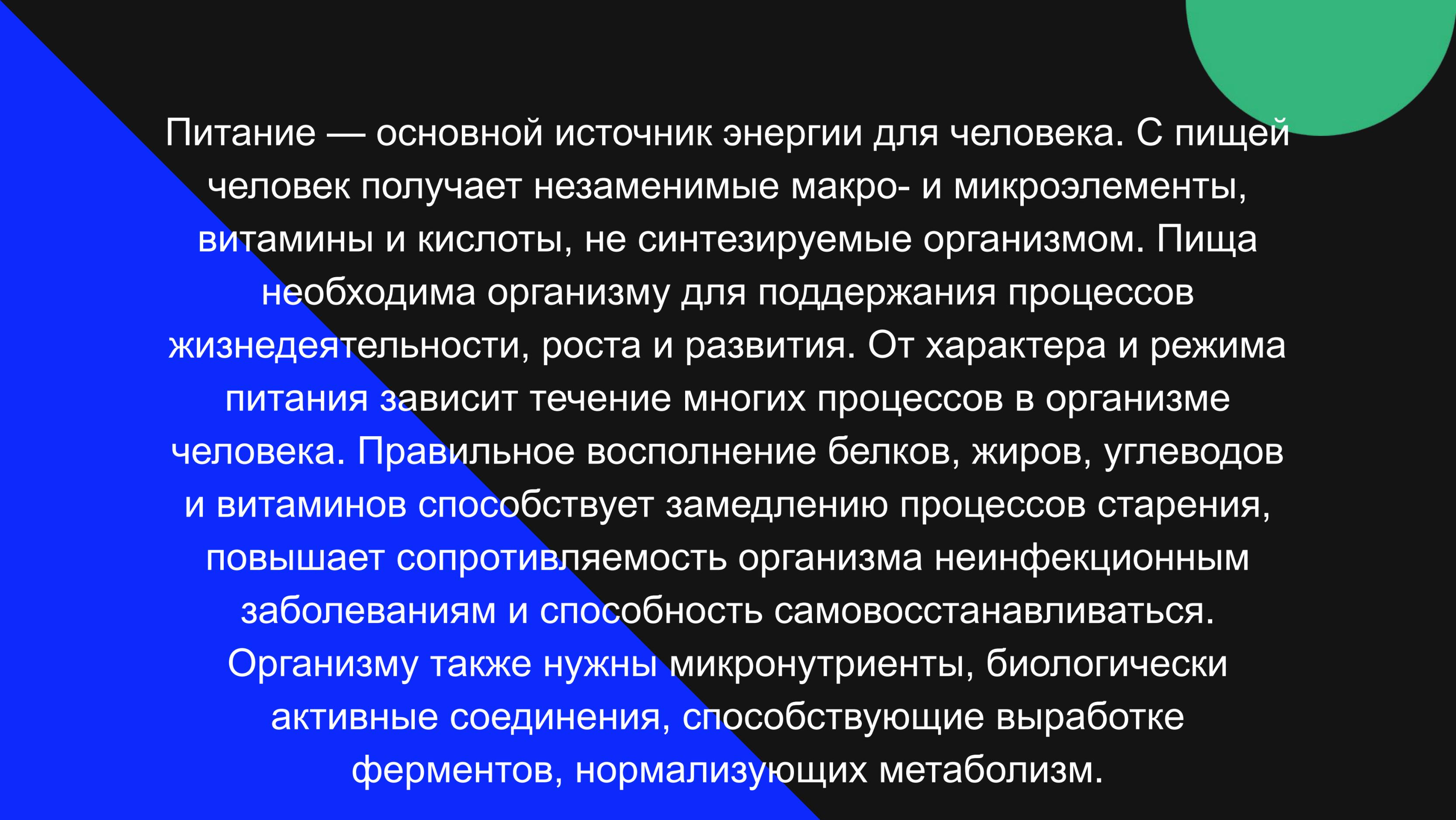


ОСНОВЫ  
РАЦИОНАЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ

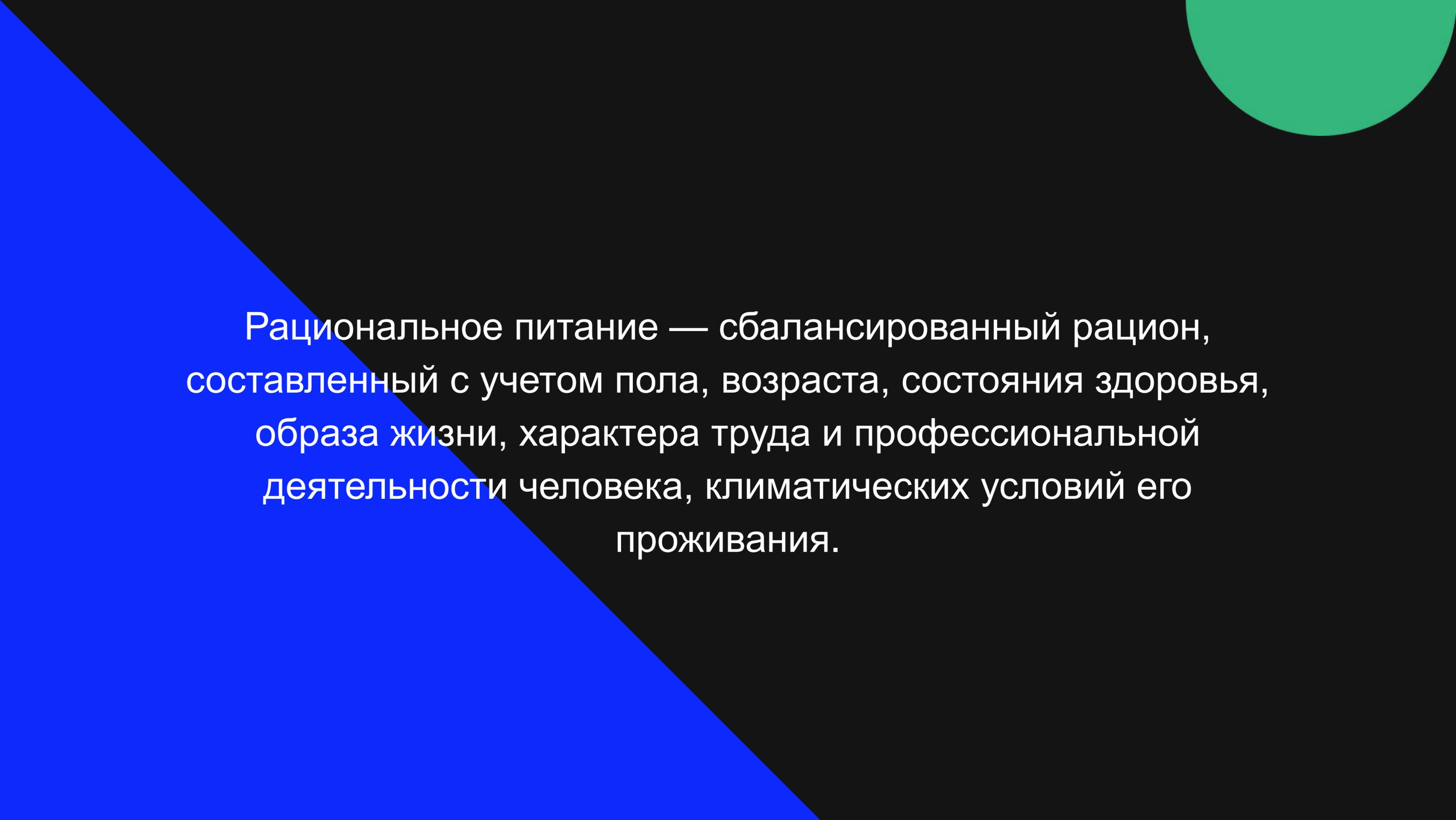
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

ЧАСТЬ





Питание — основной источник энергии для человека. С пищей человек получает незаменимые макро- и микроэлементы, витамины и кислоты, не синтезируемые организмом. Пища необходима организму для поддержания процессов жизнедеятельности, роста и развития. От характера и режима питания зависит течение многих процессов в организме человека. Правильное восполнение белков, жиров, углеводов и витаминов способствует замедлению процессов старения, повышает сопротивляемость организма неинфекционным заболеваниям и способность самовосстанавливаться. Организму также нужны микронутриенты, биологически активные соединения, способствующие выработке ферментов, нормализующих метаболизм.

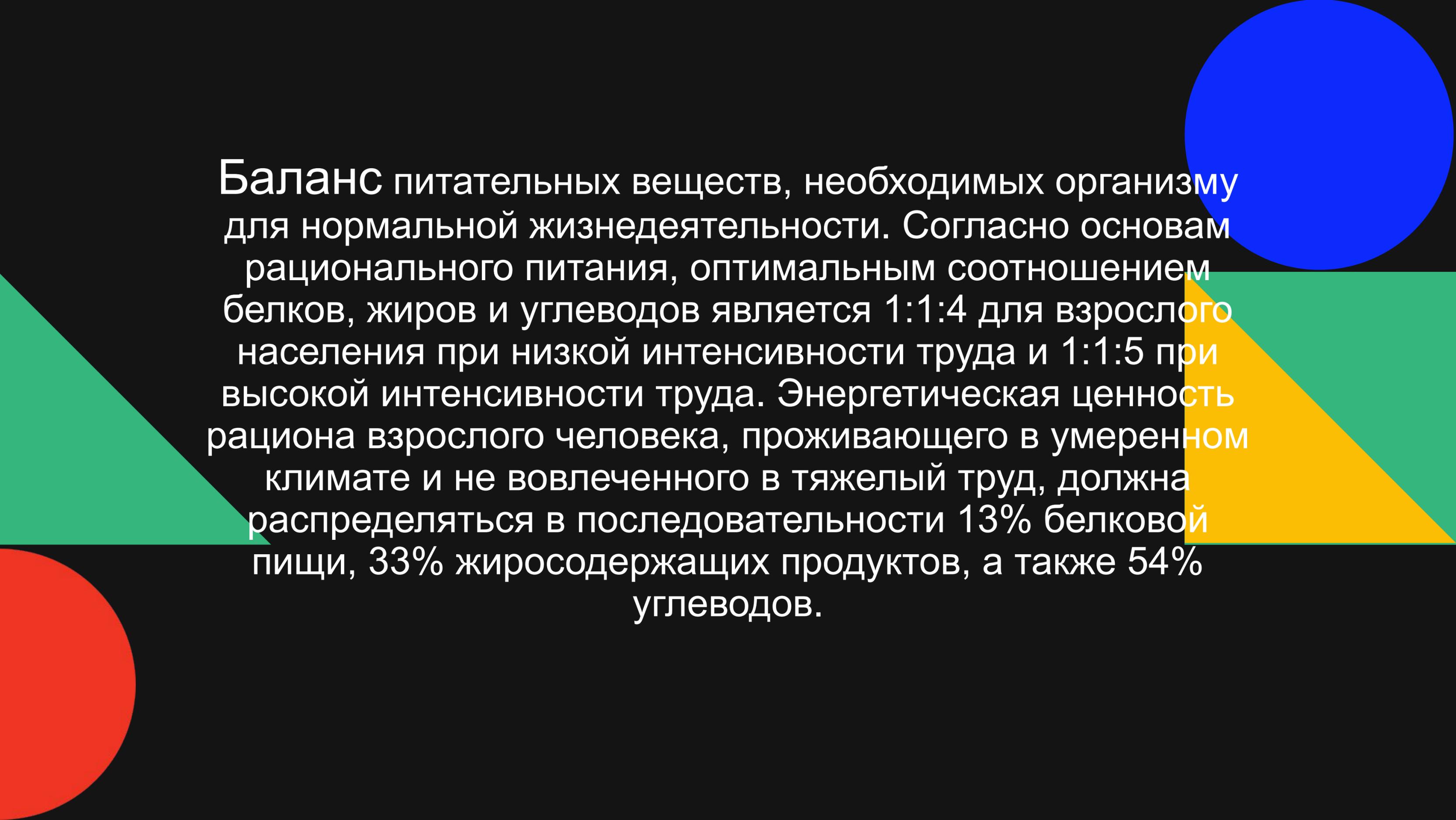


Рациональное питание — сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

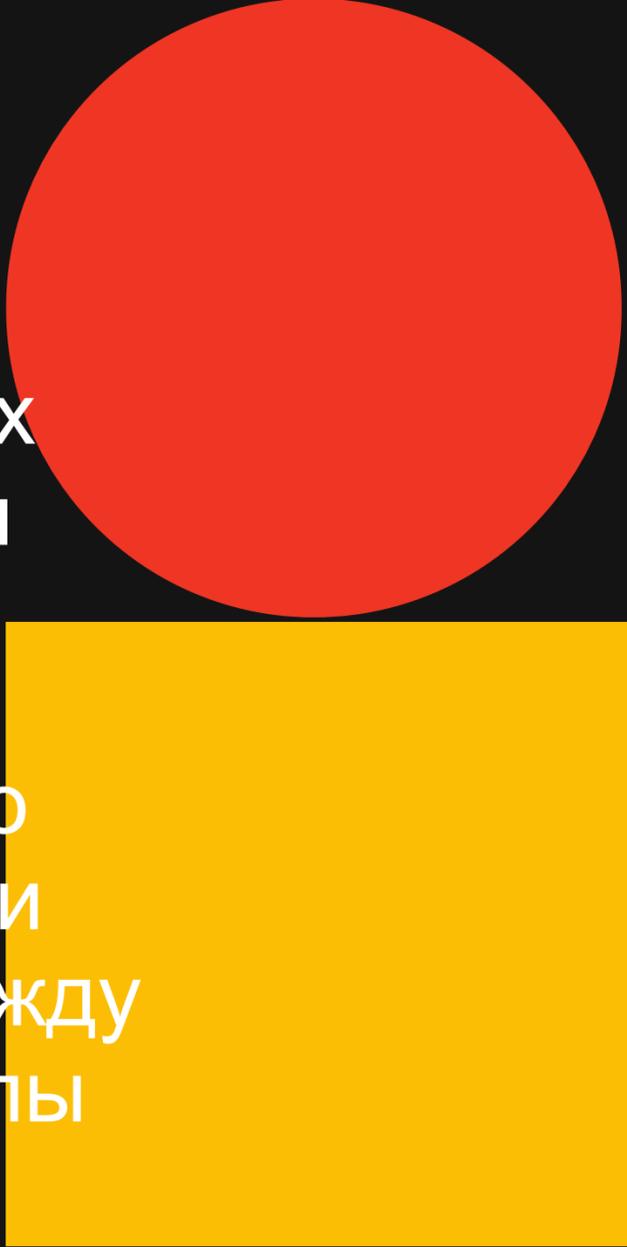
Теория рационального питания на территории СССР впервые была разработана советским академиком, биохимиком Алексеем Алексеевичем Покровским. Научные исследования ученого активно используются Институтом питания РАМН и включают в себя следующие принципы.

ОСНОВНЫЕ  
ПРИНЦИПЫ  
РАЦИОНАЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ

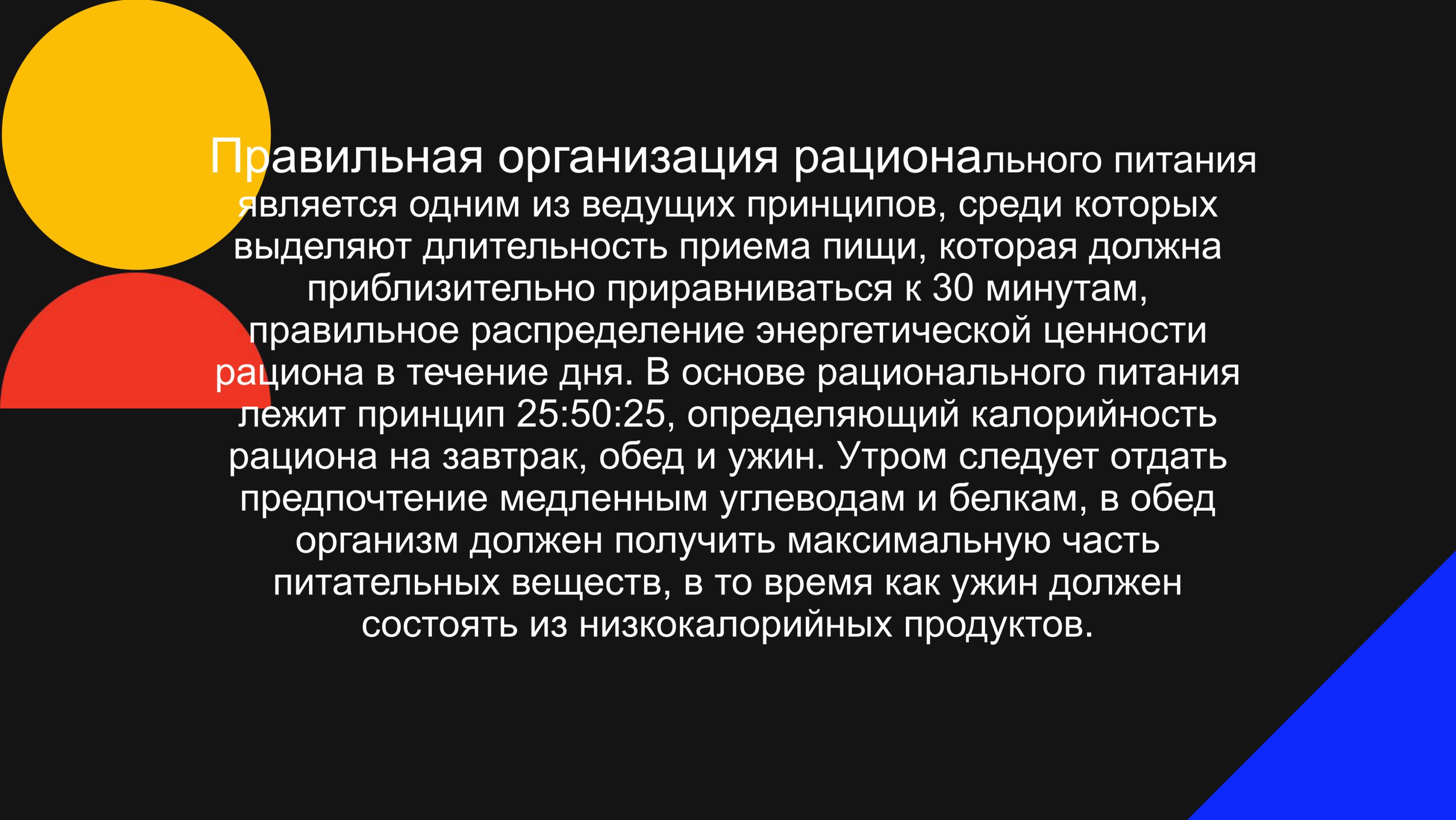
Энергетический баланс — соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища. Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания — жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.



Баланс питательных веществ, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания, оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не вовлеченного в тяжелый труд, должна распределяться в последовательности 13% белковой пищи, 33% жиросодержащих продуктов, а также 54% углеводов.



Соблюдение режима питания — один из основных принципов рационального питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи. Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определенные интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином. Это способствует выработке условно-рефлекторных реакций, подготавливающих организм к приему пищи.



Правильная организация рационального питания является одним из ведущих принципов, среди которых выделяют длительность приема пищи, которая должна приблизительно приравняться к 30 минутам, правильное распределение энергетической ценности рациона в течение дня. В основе рационального питания лежит принцип 25:50:25, определяющий калорийность рациона на завтрак, обед и ужин. Утром следует отдать предпочтение медленным углеводам и белкам, в обед организм должен получить максимальную часть питательных веществ, в то время как ужин должен состоять из низкокалорийных продуктов.

Принципы рационального питания предполагают потребление сбалансированного рациона ежедневно в зависимости от потребностей организма с учетом индивидуальных факторов.

При соблюдении рационального питания меню должно включать:

- зерновые;
- цельнозерновой хлеб;
- нежирные сорта мяса, яйца;
- кисломолочные продукты с низким содержанием жиров;
- свежие фрукты и овощи.

Также при рациональном питании меню должно исключать такие виды термической и химической обработки, как обжарка, копчение, консервация, так как этим продуктам рациональное питание предлагает «здоровые» альтернативы.



ПРАКТИЧЕСКАЯ

ЧАСТЬ

ЧСС: 48 уд./мин  
Общее состояние: 4/5  
(хорошее)

САМОКОНТРОЛЬ

































ЧСС: 88 уд./мин  
Общее состояние: 5/5  
(отличное)

САМОКОНТРОЛЬ

Рациональное питание способствует нормализации процессов пищеварения, усвоению полезных веществ, естественной секреции продуктов жизнедеятельности организма, избавлению от лишних килограммов, а следовательно, соблюдение основ рационального питания способствует сопротивляемости организма развитию заболеваний, предпосылками к которым являются нарушение обменных процессов, избыточный вес, нерегулярность питания, низкое качество продуктов,

ВЫВОД



БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!