

Суточный рацион питания

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Продукты в порциях:

- хлеб, каши (крупы), картофель — 6-11 порций
- фрукты — 3-6 порций
- овощи — 2-4 порции
- молоко и молочные продукты — 2-4 порции
- мясо, рыба, бобовые, орехи — 2-4 порции
- жиры животного происхождения, сладости — изредка в небольших количествах
- растительное масло — 2-4 порции



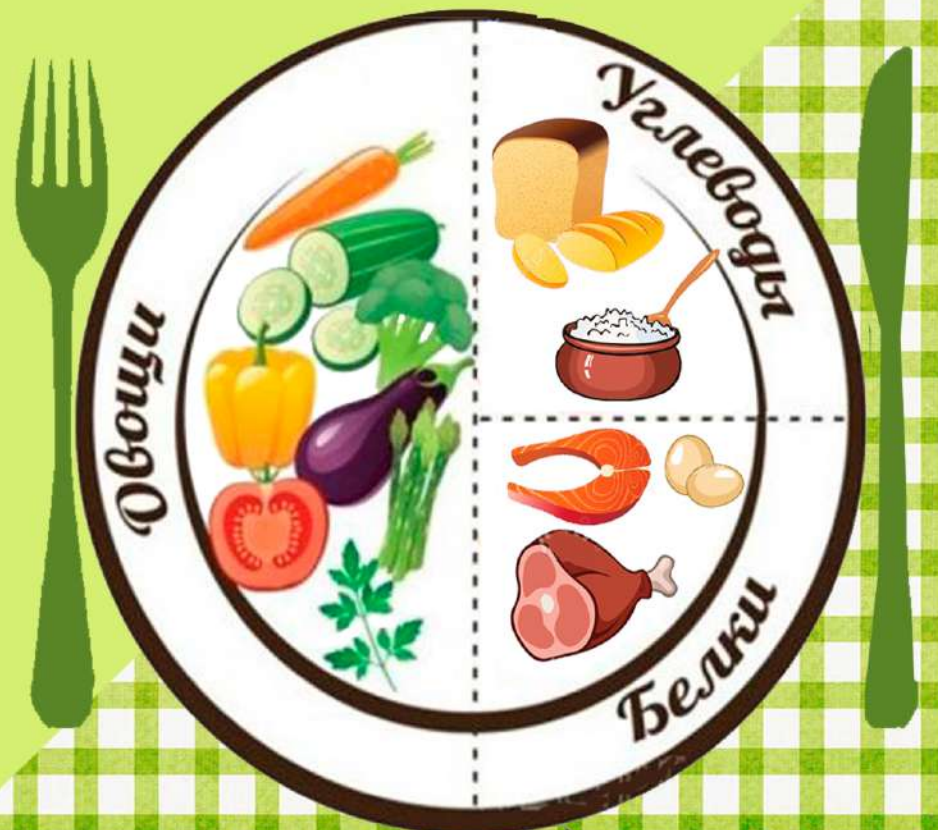
Одна порция:

- **хлеб** — 1 кусок (25г); рис, греча, макароны (приготовленные) 0,5 стакана; картофель — 1 шт. (средняя)
- **фрукты** — 1 яблоко; 1 апельсин; 1 банан; 0,5 стакана ягод; 0,25 стакана сушёных фруктов
- **овощи** — 0,5 стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей
- **молочные продукты** — 1 стакан молока или кефира; 45 г твёрдого сыра; 0,5 стакана творога
- **мясо, рыба** — 70-90 г
- **яйца** — 2 шт.
- **растительное масло** — 1 столовая ложка
- **орехи** — 35 г



Правило «Тарелки»

На тарелке $\frac{1}{4}$ — белки
(мясо, рыба, птица),
 $\frac{1}{4}$ — зерновые
 $\frac{1}{2}$ — овощи,
порция не должна превышать
размера своей ладони.



⌀ 20-24 см

Здоровый перекус



- Фрукты
- Йогурт
- Орехи небольшое количество - очень калорийны
- Сыр – не более 50 г

Использовать в качестве перекуса конфеты, пирожные, торты нежелательно.

В них много сахара и жира и минимум полезных пищевых веществ. Такие ежедневные перекусы способствуют риску развития сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена

Принципы рационального питания

- сбалансированное питание - соотношение белков, жиров и углеводов, поступающих в организм с пищевыми веществами— 1:1:4
- энергетическое равновесие - энергетическая ценность суточного рациона питания соответствует энергозатратам организма
- режим питания - распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи (завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%) по энергетической ценности и продуктовому набору



Режим питания

Принцип рационального питания — распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи.

- Дробное, 4-5 раз в день. Регулярное, в одно и то же время.
- Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.
- Промежутки между приёмами пищи не более 4 часов.
- Время, затрачиваемое на еду, не менее 20-30 минут.



Рациональное питание

В условиях современного общества здоровый образ жизни (ЗОЖ) приобретает все большую актуальность. В мире наблюдается тенденция к сохранению и приумножению здоровья, улучшению его основных показателей. О рациональном питании рассказывает заведующая кафедрой семейной медицины ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Ольга Юрьевна Кузнецова.

Рациональное питание

Давайте рассмотрим составляющие ЗОЖ. Это, конечно же, правильное, рациональное питание. Оно должно включать в большом количестве свежие фрукты и овощи – не менее 400 -500 грамм в сутки. Мы должны избегать животных жиров, предпочитать растительные масла, лучше всего оливковое, не есть слишком жирное мясо, выбирать постную говядину, курицу, но при этом поглощать достаточное количество белка, необходимого для поддержания и обеспечения нашей жизнедеятельности, энергии, тонуса. Для того, чтобы иметь крепкие мышцы, мы должны есть белка не менее 0,5 – 1 гр. на кг массы тела для взрослого человека. Особенно это актуально для пожилых людей, которые нередко утрачивают свою мышечную массу. Такое состояние называется саркопенией.

Нет «быстрым сахарам»

У нас сегодня очень высокая распространенность сахарного диабета 2 типа. Это тяжелое заболевание, при котором страдают наши сосуды, имеются нарушения в деятельности периферической нервной системы. Чем правильнее мы будем питаться, тем меньше шансов заболеть сахарным диабетом 2 типа и получить ожирение. Необходимо избегать так называемых «быстрых сахаров» - конфет, сладостей, резко приводящих к повышению уровня глюкозы. Иногда можно позволить себе кусочек торта или пирожное. Но это не должно быть системой. Если захочется чем-то себя побаловать, то лучше съесть черный горький шоколад, но важно, чтобы в нем не содержалось сахара. Он повышает уровень так называемых гормонов счастья – эндорфинов.

Летом мы собираем на своем дачном участке ягоды, но не надо из них варить варенье или протирать с сахаром, когда сахара в два раза больше, чем ягод. Лучше всего ягоды заморозить, а зимой добавлять их в кашу или творог на завтрак.

Наш организм нуждается в омега-3 жирных кислотах. Поставщиком этого важного элемента является морская рыба жирных сортов. Желательно чередовать постную говядину, телятину, куриное мясо без кожи, особенно грудку, и рыбу. Это тот рацион, который позволит быть сытым и не потребует многочисленных перекусов.

Очень важно начиная с молодого возраста заниматься профилактикой остеопороза. Для этого нам нужны молочные и кисло-молочные продукты. Творог, молоко, кефир не только разнообразят наш рацион, но и являются поставщиками кальция.