# Рациональное питание для здоровья

****

Для того чтобы, быть стройными, здоровыми и красивыми, нужно не только дышать чистым воздухом, пить чистую воду, но и правильно питаться. Поэтому, каждый из нас просто обязан знать основные принципы рационального питания. Именно рациональное питание способствует правильному развитию, нормальной жизнедеятельности, укреплению здоровья человека и предупреждению болезней.

**Три основных принципа рационального питания**

**Они складываются из трех составляющих:**

**Энергетическое равновесие;**

**Сбалансированность питания;**

**Правильный режим питания.**

***1). Суть принципа энергетического равновесия***

Он гласит, что энергетическую ценность каждого продукта можно измерить в калориях, как и расход энергии человеком. Энергозатраты не бывают одинаковыми у разных людей, так как зависят от пола, профессии, возраста и физической активности индивида. Женщины тратят в среднем примерно на 10% меньше энергии, чем мужчины. У пожилых с каждым десятилетием жизни энергозатраты снижаются на 7%. Представители умственного труда тратят энергию на 2000-26000 ккал за сутки, а рабочие, занятые на тяжелых работах, или спортсмены - 4000-5000 ккал.

Смысл принципа энергетического равновесия в том, что количество потребляемых человеком калорий за определенный период (например, сутки) не должно превышать количество расходуемых за это же время.

***2). Принцип сбалансированности***

Еще одним из основных принципов рационального питания является его сбалансированность. Главный строительный материал для наших органов – это белок. Без него не вырабатываются гормоны, ферменты, витамины, антитела. Жиры особенно ценны в энергетическом отношении. Углеводы – это топливо и поставщик клетчатки, необходимой для пищеварения. Принцип сбалансированности предполагает, что организм для нормальной жизнедеятельности пополняется белками, жирами, углеводами в определенном соотношении.

Исходя из этого, рациональное сбалансированное питание обеспечивается необходимой суточной калорийностью при приеме:

белков - в количестве 60-80 г;

углеводов - 350-400 г, из которых должно поступить 30-40 г простых углеводов, а пищевых волокон – 16-24 г;

жиров 60-80 г.

Организм должен получать в сутки 1 г белка в расчете на 1 кг веса. К примеру, веся 70 кг, за сутки вы должны получить 70 г белков. Этот белок должен поступать наполовину растительного происхождения, полученный из круп, семечек, картофеля, макарон, орехов, грибов. Белок животного же происхождения должен составить вторую половину - его нужно получить из мясных, рыбных блюд, а также из творога, сыра, яиц.

Такой же является суточная потребность нашего организма в жирах - 1 г жира на 1 кг веса. Жиры тоже должны быть как растительного, так и животного происхождения, поступать они должны в пропорции 50 на 50. К примеру, колбаса, допустим, докторская - источник животного жира, ее куском весом 100 г можно удовлетворить суточную потребность в нем - 30 г.

Что касается углеводов, то за сутки их требуется 55-57%, большая часть – это потребность в сложных углеводах, простых (т. е. сахара) организму нужно поменьше. Общеизвестно, что простые углеводы лучше усваиваются. Их содержат мед, варенье, различные сладости, сахар. Клетчатка, без которой невозможно пищеварение, - это сложный углевод. Очень важно есть источники клетчатки: хлеб, крупу, картофель, бобовые, овощи, фрукты.

***3). Питание по режиму***

Рациональное питание можно осуществить соблюдением некоторых несложных, но очень важных правил:

дробность (от 3 до 4 приемов в сутки);

регулярность (всегда в одно и то же время);

равномерность;

осуществление последнего приема пищи - не позже 2-3 часов до отхода ко сну.

Рациональное питание можно изобразить как пирамиду. С ее помощью вы можете ограничить потребление жиров (по степени убывания) и составить сбалансированный рацион.

**Правила здорового питания**

Больше потребляйте пищу, богатую клетчаткой – она регулирует пищеварение, уменьшает всасывание жиров, понижает холестерин.

Не забываем о белках, они формируют мышцы, гормоны и ферменты.

Утром нужно есть больше, вечером меньше, потому что обмен веществ более активно происходит при восходе солнца, а на закате идет более вяло.

Пищу надо принимать понемногу и часто;

Полезен отказ от консервированных и рафинированных продуктов;

За едой обходитесь без чтения или просмотра телевизора. Внимание должно быть сосредоточено на приеме пищи, которую следует пережевывать тщательно.

Физкультурой нужно заниматься регулярно, чтобы обеспечить интенсивную переработку жира и не терять мышечную массу.

При несоблюдении основных принципов рационального сбалансированного питания возможно появление дефицита тех или иных веществ в организме, о чем он зачастую сигнализирует гастрономическими капризами. Соблюдение правил рационального питания поможет сбросить (или удержать) вес без причинения вреда здоровью, привести в равновесие ваше тело и дух.