

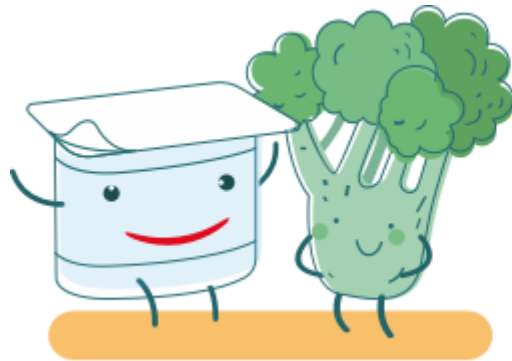
Подготовлено отделом гигиенической подготовки и аттестации ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РС(Я)»

# Рациональное питание как фактор укрепления здоровья населения



# Здоровое питание

- это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.



**ЗДОРОВОЕ**  
**ПИТАНИЕ**  
**ОТ А ДО Я**

# Гигиеническая характеристика пищи

Пища — важнейший элемент внешней среды, являющийся неизменным условием существования людей,

- Состав пищи, ее свойства и количество определяют физическое, нервно-психическое состояние человека и состав его тела;
- Обеспечивает рост и развитие растущего организма;
- Способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности;
- Создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде;
- Пища — является единственным источником энергии, потенцированной в химических связях органических соединений, поступающих с пищей.

# Принципы рационального питания

I

- **Энергетическая ценность** рациона питания должна соответствовать энерготратам организма, должен поддерживаться энергетический баланс

II

- Питание должно удовлетворять физиологические потребности **в пищевых веществах, сбалансированных** между собой в оптимальных соотношениях

III

- Прием пищи должен осуществляться в определенных **режиме и условиях**

IV

- Пища должна иметь приятные **органолептические** свойства, создавать длительное чувство **насыщения**, не быть обременительной для пищеварительной системы, хорошо **перевариваться**

V

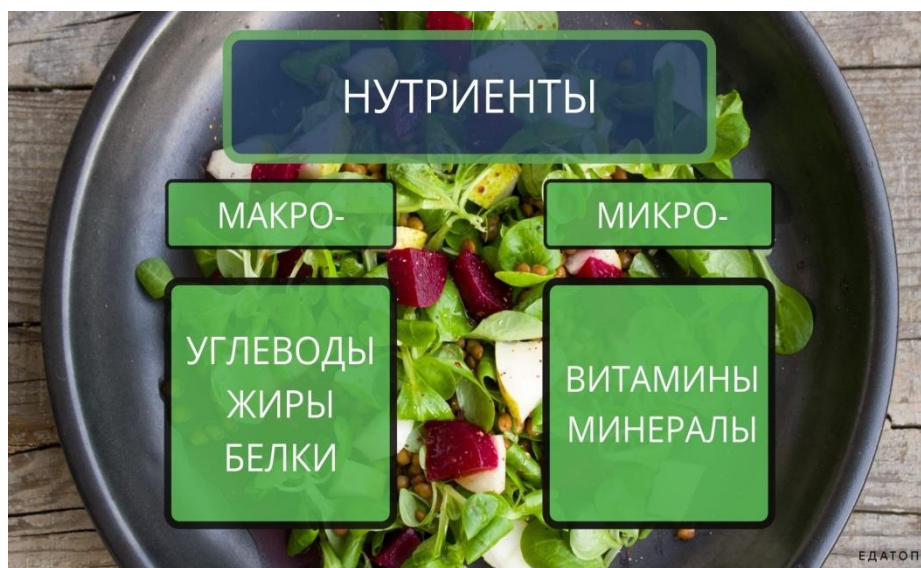
- Пища должна быть **безвредной** в отношении микроорганизмов, токсических веществ и радионуклидов

# Энергетический баланс

- состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы жизнедеятельности организма.

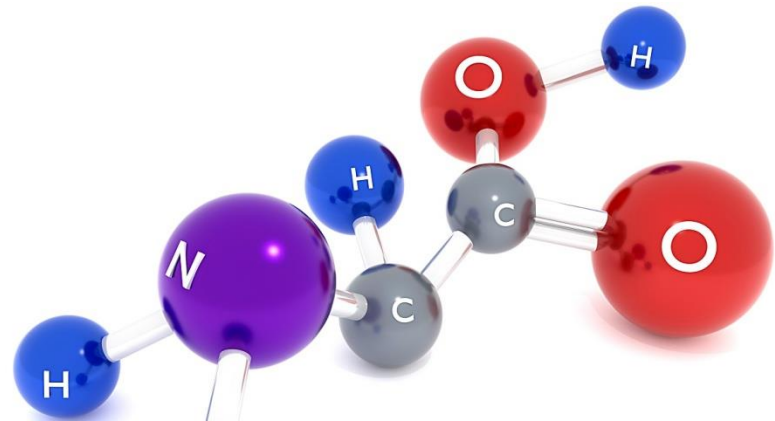


- Питание должно содержать все необходимые для человека питательные вещества (нутриенты) в достаточных количествах и сбалансированных между собой в наиболее благоприятных соотношениях. К нутриентам относят: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.



# Белки

- органические вещества, состоящие из аминокислот, соединенных в цепочку.
- Ключевым макронутриентом в питании человека являются белки — организм, по сути, является белковой формой жизни. Составные элементы белков, аминокислоты, входят в состав не только мышечной ткани, но и ДНК.



- Организм непрерывно создает (анаболизм) и разрушает (катаболизм) белки и нуждается в ежедневном пополнении запасов. Аминокислоты расходуются на синтез ферментов, гормонов, антител, транспортных и мышечных белков.





# ИСТОЧНИКИ ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА



**Яйца**

**Мясные  
продукты**



**Молочные  
продукты**



**Рыба,  
морепродукты**



# Жиры

- Пищевые жиры представляют собой соединение из глицерина и жирных кислот, и являются важнейшими источниками энергии.
- Существуют три основных группы ЖК: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные. Их соотношение в рационе должно быть по  $\frac{1}{3}$  на каждую группу.

# ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ



**Яйца**

**Орехи**



**Растительные  
масла**



**Мясо, рыба  
(жирные сорта)**



**Молочные  
продукты  
(жирные)**



# 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.



# Источники углеводов

**ФРУКТЫ**



**ЯГОДЫ**

**МЕД**



**БОБОВЫЕ**



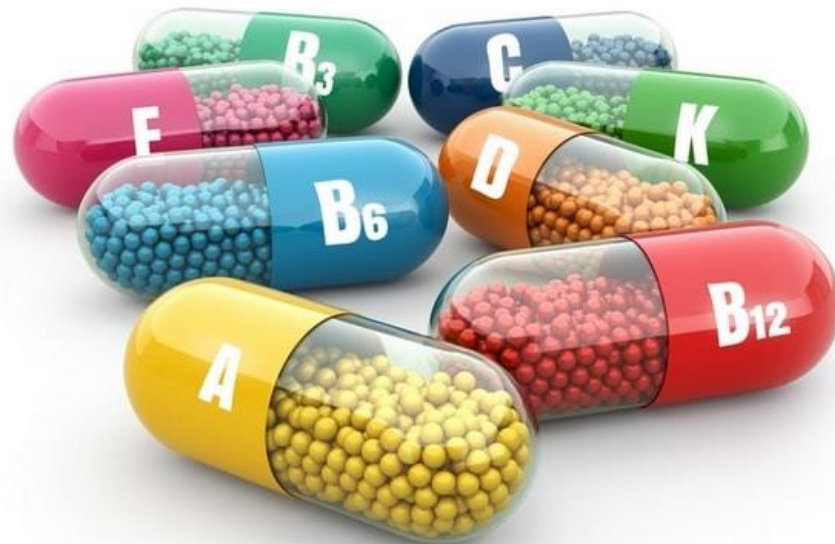
**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ**

**КОНДИТЕРСКИЕ**



# Витамины

- Витамины входят в состав ферментов, помогают расщеплять белки, жиры и углеводы, отвечают за синтез гемоглобина и другие функции. Витамины бывают жиро- и водорастворимые.



# Минеральные вещества

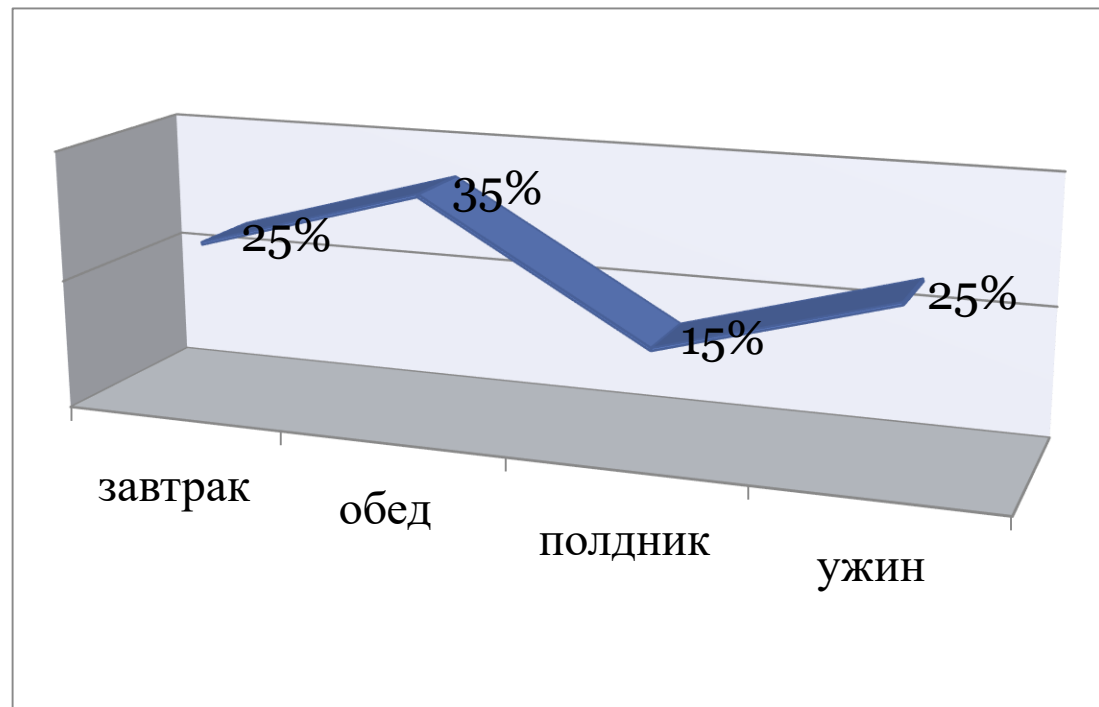
- участвуют в пластических процессах, поддержании кислотно-щелочного равновесия, в нормализации водно-солевого обмена.



# Режим питания

- кратность, время приёма пищи и распределение её по калорийности и химическому составу.

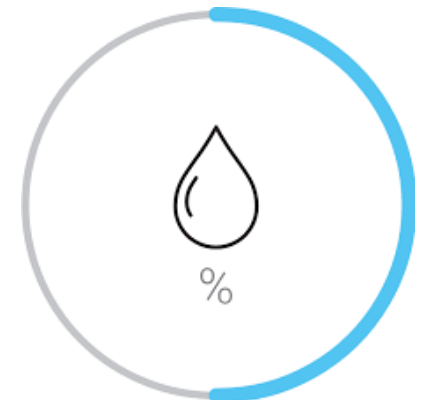
В целях сохранения здоровья и повышения работоспособности большую часть пищи человек должен съесть в первой половине дня.





# Водный баланс

- Водный баланс — это соотношение между количеством жидкости, поступившей в организм, и количеством выведенной из него за тот же период времени.
- Объем необходимой жидкости можно вычислить по формуле:
- **норма воды в литрах = 3% x массу тела в килограммах.**





## Частота приема пищи:

- 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и возможно 2 дополнительных «перекуса» с равными интервалами между собой
- Последний прием пищи не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну
- Интервал между завтраком и ужином не более 10-11 часов.

**1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ**

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

**2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

**2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА**

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ**

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**4.1 ОВОЩИ**

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

**4.2 ФРУКТЫ**

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

**5 НАПИТКИ**

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



# Тарелка здорового ПИТАНИЯ



**Источники углеводов**  
свежие овощи и фрукты, а также зерновые или бобовые



**Источники белка и жира**  
мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом 200–250 мл**



По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России