

# 11 правил здорового рациона



**Принципы рационального питания в виде несложных правил, которые помогут надолго сохранить здоровье и бодрость**

Здоровье, стройная фигура, активность и даже жизненный успех — во многом результат того, что мы едим. С пищей человек получает необходимую энергию и полезные вещества, и от того, достаточно ли он их получает, зависит его повседневное самочувствие и, в перспективе, долголетие. Мы сформулировали принципы рационального питания в виде 11 несложных правил — соблюдая их, вы сохраните здоровье и бодрость на долгие годы своей жизни!

## **1. Сочетайте растительные и животные продукты**

В рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения — полезные вещества, которые содержатся в тех и других, разные, но одинаково необходимые организму.

С животными продуктами мы получаем незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк, растительные продукты — источник растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В6, каротиноидов), минеральных

веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также биологически активных веществ, таких как фитостерины и флавоноиды.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Полный отказ от животных продуктов вреден для здоровья: например, белки и железо, содержащиеся в бобовых, усваиваются хуже, чем содержащиеся в мясе и субпродуктах. Чтобы предотвратить железодефицитную анемию, достаточно раз в неделю есть блюда из печени.*

### **2. Несколько раз в день ешьте каши, бобовые, хлеб, картофель, макаронные изделия.**

С этими продуктами в организм должно поступать не менее половины суточной калорийности. Зерновые продукты и картофель содержат мало жиров, однако богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (витамин С, фолат, В6, каротиноиды). В хлебе, особенно цельнозерновом, много витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Употребляйте разный хлеб — пшеничный, ржаной, отрубной, из цельносмолотого зерна и муки грубого помола, ограничивайте белый хлеб из рафинированной муки.

### **3. Ешьте не меньше 400 г овощей (кроме крахмалистых — картофеля, батата и т.п.) и фруктов в сутки.**

Цифра 400 г не случайная: в странах, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, люди реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака и авитаминозами.

Свежие овощи и фрукты содержат мало жиров и калорий, их можно есть без риска ожирения, кроме того, они обеспечивают организм витаминами группы В, микроэлементами и минеральными веществами (калий, магний и кальций), пищевыми волокнами. Также в них содержатся незаменимые непищевые вещества, таких как фитостерины и флавоноиды.

### **4. Ограничивайте жиры, особенно животные**

Жиры должны давать не более 30% калорий в сутки, преобладать среди них должны растительные — ненасыщенные. Избыток животных жиров вызывает сердечно-сосудистые заболевания, кроме того, жирные продукты очень калорийны, частое их употребление может привести

к ожирению. Поэтому следует ограничить жирные сорта мяса и птицы, жирные молочные продукты, деликатесы, копчености, жареные блюда — особенно не рекомендуется жарить на животном жире.

Однако совсем отказываться от животных жиров нельзя: в них содержатся незаменимые жирные кислоты, без которых не усваиваются витамины А, D, Е и К. Источниками таких жиров должны стать нежирное мясо, птица и рыба, маложирные молочные продукты, яйца и нежирные субпродукты (печень, сердце, желудки).



#### **5. Заменяйте жирные мясопродукты рыбой, птицей, нежирным мясом или бобовыми**

Среднее потребление красного мяса следует ограничить 80 г в день — например, съедать полноценную порцию раз в 2-3 дня. Вместо него в рацион должны войти птица или дичь, рыба, морепродукты, орехи, горох, чечевица или другие бобовые.

#### **6. Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты.**

С молочными продуктами в организм поступают полноценные и легкоусвояемые молочные белки, соединения кальция и фосфора, витамины А, В2, Д. Кисломолочные продукты, вдобавок ко всем полезным свойствам молока, полезны для кишечника — в них содержится микрофлора, способствующая правильному пищеварению.

Однако сливки и сметану лучше ограничить — они содержат много насыщенного жира, но мало белка и других незаменимых веществ. Вместо сметаны можно употреблять нежирный йогурт, кефир или мягкий творог.

### **7. Ограничивайте сахар и продукты с добавленным сахаром**

Сахар и сладости не содержат ничего, кроме пустых калорий, поэтому их можно исключить из рациона без малейшего ущерба для здоровья. Кроме того, злоупотребление сладким вызывает кариес, поэтому чем меньше сахара — тем лучше. По нормам ВОЗ на сахар (включая коричневый сахар, фруктозу, концентрат фруктового сока, глюкозу, мед, лактозу, мальтозу, сиропы, патоку и прочие сахаристые вещества) должно приходиться не более 10% суточной калорийности.

### **8. Ограничивайте соль и соленые продукты**

От избытка соли повышается артериальное давление, возрастает вероятность инсульта.

По рекомендации ВОЗ, верхний предел потребления соли — 5-6 г в сутки. Большинство людей съедают намного больше, поскольку соль добавляется при изготовлении хлеба, сыра, консервов и полуфабрикаты.

Злоупотребление соленым — вопрос привычки: часто мы солим пищу машинально, даже не попробовав. Если постепенно снижать добавление соли, привычка со временем ослабнет, в итоге вы сможете вообще не добавлять соль ни во время приготовления пищи, ни за столом.

### ***ВАЖНО ЗНАТЬ***

*Если вы живете в регионе с дефицитом йода, употребляйте только йодированную соль.*

### **9. Пейте 1,5-2 л жидкости в день и ограничьте алкоголь 20 г спиртового эквивалента в день**

Важно соблюдать питьевой режим: недостаток жидкости ведет к обезвоживанию организма, избыток перегружает сердце и почки, а также ведет к вымыванию из организма витаминов. Для утоления жажды используйте обычную и минеральную воду, отвары из сухофруктов, зеленый чай, собственноручно приготовленные хлебный квас, клюквенный морс, свежевыжатые соки. Откажитесь от сладкой газировки, ограничьте употребление нектаров, сокосодержащих напитков, восстановленных соков.

Необходимо резко ограничить алкоголь. Во-первых, спиртное содержит пустые калории. Во-вторых, избыток алкоголя негативно влияет на головной мозг, печень, сердце, периферическую нервную систему, органы пищеварения поджелудочной железы. В-третьих, злоупотребление

алкоголем мешает усваивать полезные вещества, такие как витамины группы В, фолиевая кислота, витамин С, цинк и магний.

В сутки рекомендуется употреблять не более 20 г абсолютного алкоголя — столько содержится в 200 мл сухого вина, 50 г коньяка, 500 мл легкого или 300 мл крепкого пива. Беременным и кормящим, а также лицам, употребляющим медикаменты, алкоголь полностью противопоказан.

#### **10. Следите за весом и не забывайте о физнагрузках**

Для поддержания физической формы рекомендуется регулярно взвешиваться и вычислять свой индекс массы тела (ИМТ). Если он выходит за пределы нормы (от 18 до 25), необходимо снизить калорийность рациона и усилить физические нагрузки. Подробнее о нормах ВОЗ по физической активности и о похудении с помощью диеты вы можете прочесть в статьях на нашем сайте.

#### **11. Соблюдайте правильный режим питания, готовьте пищу максимально гигиенично**

Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками между приемами пищи. Энергетическая ценность завтрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности): употреблять фрукты, салаты, маложирные молочные продукты.