



**Здоровое
питание**
для всей семьи



Здоровое и качественное питание всей семьи – это основа активного и качественного долгожительства, а также полноценного развития подрастающего поколения.

Но что именно включает в себя понятие «здоровое питание»? Данный термин широко используется в научном лексиконе, маркетинге, повседневной разговорной практике.

Варианты:

- В научной литературе здоровое питание нередко ассоциируется с потреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, которые усиливают вкус, продляют их срок хранения и т.д.
- Ряд исследователей полагают, что здоровое питание основано на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ.
- По оценкам экспертов, российские потребители связывают здоровое питание с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также с соблюдением баланса жиров, белков, углеводов, витаминов и режима питания.
- Согласно научным исследованиям, для россиян важно потребление низкокалорийных натуральных продуктов без генетически модифицированных организмов.

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также непереносимое условие достижения активного долголетия.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Необходимо ежедневно употреблять 400 г (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 100-140 г соевых бобов).
- Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии.
- Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.
- Свободные сахара (калории, которые не несут в себе никакой пользы организму) должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.
- Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).
- Алкоголь не употреблять. По мнению ВОЗ, безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует.
- Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев. В возрасте от 6 месяцев до 2 лет грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у ребенка в будущем.

Самой точной системой подбора индивидуального рациона является системная и комплексная модель питания. Что необходимо знать о человеке, которому составляется индивидуальный рацион питания?

1. Пол, возраст, текущий состав тела.

2. Состояние здоровья на сегодня (функциональные и лабораторные исследования на маркеры заболеваний).



3. Тип метаболизма (быстрый, медленный и смешанный), который определяет скорость расщепления продуктов питания на энергию.

4. Генетика усвоения витаминов (разнообразие генов, которые отвечают за метаболизм витаминов и обуславливают предрасположенность к развитию витаминodefицитных состояний), детоксикация (система выведения токсинов), углеводный и жировой обмен.

5. Место проживания и текущее время года.

6. Наличие стрессогенных факторов.

7. Индивидуальные особенности и вкусовые предпочтения.

Рацион питания необходимо каждый раз корректировать в связи:

- со сменой сезона;
- со сменой состояния здоровья человека;
- с изменением пищевых предпочтений;
- со снижением или повышением уровня стресса;
- с восстановлением дефицита витаминов.

То есть подбор оптимального рациона – это индивидуальная, кропотливая работа, регулярная проверка и смена направлений.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Пищевая пирамида помогает ориентироваться в количественных пропорциях различных составных частей продуктов питания.

5% **Жиры и сахар:** оливковое, льняное, рапсовое масло, орехи, жирная рыба, мед, полезные сладости

35% **Волокна:** овощи, фрукты, свежие и обработанные паром или запеканием



20% **Полезные белки:** постное мясо, птица, рыба, бобовые, кисломолочные продукты

40% **Сложные углеводы:** цельнозерновой хлеб, крупы, злаки

2. Калорийность и баланс белков-жиров-углеводов. При расчете калорийности также необходимо ориентироваться на такие факторы, как пол, возраст, вес, физическая активность.

Формула Харрис-Бенедикта

определяет базовый уровень метаболизма

БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ МУЖЧИН

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{ВЕС, КГ}) + (4.8 \times \text{РОСТ, СМ}) - (5.7 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

ПРИМЕР: 25 лет, рост 178, вес 72

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times 72) + (4.8 \times 178) - (5.7 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{ВЕС, КГ}) + (3.1 \times \text{РОСТ, СМ}) - (4.3 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

ПРИМЕР: 25 лет, рост 172, вес 50

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times 50) + (3.1 \times 172) - (4.3 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

Стоит учесть, что любая формула имеет погрешность ~20%.

3. Осознанный выбор продуктов.

- **Белок** – строительный материал, поддерживающий работоспособность мышц. Суточная норма: 100-150 г.
- **Клетчатка** – главный помощник для кишечника. Содержится в овощах, фруктах, зерновых, бобовых. Рекомендованное количество в сутки: не менее 300 г.
- **Полинасыщенные жиры** защищают клетки от преждевременного старения, регулируют выработку и жизнедеятельность полезных бактерий. Содержатся в оливковом и льняном маслах, рыбе, семечках, орехах, авокадо и т. п.
- **Сезонные продукты** содержат максимум витаминов, так как созревают без использования ядовитых удобрений.



4. Соблюдение режима питания.

5. Исключение употребления «вредных продуктов».

6. Формирование качественных привычек.

- Сразу после пробуждения медленно выпивать 200-300 мл теплой воды.
- Пить достаточное количество воды (30 мл*кг).
- Уменьшать объем потребляемой соли.
- Передавать пищу минимальной термической обработке.
- Тщательно пережевывать еду и не торопиться.
- Концентрироваться во время еды на процессе, не отвлекаться на другие занятия.
- Лучше отказаться от приема пищи во время волнения, стресса.
- Прислушиваться к себе. Кушать тогда, когда хочется, и останавливаться, когда чувствуется насыщение.



ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СВОЮ ЖИЗНЬ

- **Не вводите сразу жесткие рамки.** Переходите на полезную пищу постепенно. Заменяйте вредные ингредиенты в привычных блюдах на более здоровые варианты.
- **Оставляйте в своем меню 20%** самых любимых вкусняшек в качестве бонуса.
- **Поставьте перед собой цель**, ради которой будете придерживаться здорового питания.
- **Фиксируйте каждый прием пищи.** Это сформирует привычку питаться в определенное время.
- **Питайтесь дома:** будет меньше соблазнов.
- **Сделайте процесс питания приятным.** Красиво сервируйте стол, очищайте пространство от лишнего, приглашайте друзей.
- **Составляйте меню** здорового питания на каждую неделю.



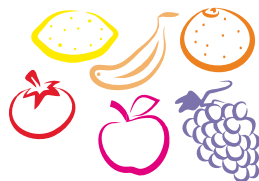
ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере 5 порций (400 г) фруктов и овощей. Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 г – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?

Решение:

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.



ЖИРЫ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10% и менее от общего потребления энергии. Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров полезными жирами. Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?

Решение:

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- включите в рацион растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами;
- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи;
- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли): они могут содержать много произведенных трансжиров.



СОЛЬ, НАТРИЙ, КАЛИЙ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн. смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.



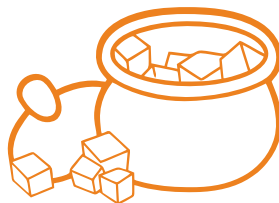
Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?

Решение:

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
- используйте соль с пониженным содержанием натрия;
- ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте закуски с более низким содержанием натрия;
- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

САХАРА

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.



Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что итак едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?

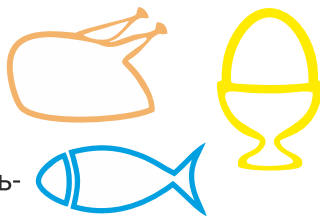
Решение:

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве полезных закусок;

- особое внимание уделите сладким напиткам, ведь они являются основным источником добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых смесей, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- Свежие овощи, фрукты и ягоды (содержат много клетчатки и витамина С).
- Гречневая, овсяные крупы, рис, киноа, пшено и т.д. (содержат витамины группы В, витамин Е, магний, калий, фолиевую кислоту).
- Грецкие, лесные, кедровые орехи, миндаль, кешью (содержат витамины, жирные кислоты, белок).
- Мясо курицы, индейки (источник белка, аминокислот, витаминов А, В, Е).
- Морская и речная рыба, креветки, мидии, кальмары (содержат белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор, цинк).
- Кисломолочные продукты, такие как творог, кефир, йогурт и т.д. (содержат кальций, белок, витамины А, В12, углеводы).
- Зеленый чай (содержит витамины, минералы, полифенолы – класс органических соединений, которые обладают защитными свойствами).
- Оливковое, кокосовое, кунжутное, льняное и другие масла первого отжима (содержат сложные жиры, линолевую и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
- Мед (содержит витамины, микроэлементы, глюкозу, фруктозу, фитонциды – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших). Также мед содержит легкоусвояемые углеводы.
- Хлеб из цельнозерновой муки (источник клетчатки, пищеварительных ферментов, аминокислот).
- Яйца.



- Бобовые.
- Субпродукты – внутренние органы и части туш животных (печень говяжья, печень трески).
- Зелень (листовые салаты, петрушка, укроп, руккола, микрозелень).
- Семена льна, чиа, граната, тыквы, кунжута.
- Проростки (пророщенные семена) чечевицы, полбы, нута, овса, пшеницы, ржи.

Данные продукты, составляющие рацион здорового питания, полезны и важны для здоровья человека. Их употребление в правильном сочетании и количестве является залогом долголетия и отличного самочувствия.

АНТИСТРЕСС-ПРОДУКТЫ В МЕНЮ

- **Зеленые листовые овощи** богаты фолиевой кислотой, которая помогает организму вырабатывать химические вещества, регулирующие настроение, включая серотонин и дофамин. Любые фрукты и овощи (за исключением фруктовых соков и сухофруктов) помогают эмоционально успокоиться.
- **Органическая грудка индейки** – отличный источник триптофана (незаменимой для организма человека аминокислоты).
- **Семена тыквы, орехи и органические яйца кур на свободном выгуле.**
- **Дикий лосось.** Омега-3 жиры животного происхождения снижают тревожность и эмоциональность.
- **Черника** содержит антоцианы – антиоксиданты, которые помогают мозгу вырабатывать дофамин, имеющий решающее значение для памяти и настроения.
- **Фисташки.** Две порции фисташковых орехов (1 порция = размер большого пальца вашей руки) в день снижают спазм сосудов при стрессе, что способствует снижению нагрузки на сердце благодаря расширенному просвету артерий.
- **Черный шоколад** содержит анандамид-биологически активное химическое вещество, которое вырабатывается в головном мозге и временно блокирует чувство боли.
- **Авокадо** обеспечивает около 20 основных питательных веществ для укрепления здоровья, включая калий, витамин Е, витамины группы В и фолиевую кислоту.



ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ (ПРОБИОТИКИ) В МЕНЮ

- Кокосовый йогурт.
- Ферментированные соки.
- Ферментированные напитки.
- Ореховый сыр (кунжут, миндаль и т.д.).
- Яблочный уксус.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ (СУПЕРФУДЫ) В МЕНЮ

- Водоросли.
- Проростки.
- Зелень (особенно дикоросы).
- Ягоды.
- Специи.
- Протеин.
- Лецитин.
- Кокосовое масло.
- Хлорофилл.
- Спирулина.
- Пищевые дрожжи.
- Куркума и т.д.



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Антинутриенты – антивещества, которые входят в состав пищевых продуктов, однако, помимо благотворного эффекта от самого продукта, наносят вред здоровью человека (определенным образом влияя на него).

1. Фитиновая кислота. Это кислота, которая способна негативно влиять на усвоение полезных веществ организмом:

- содержится в оболочках злаковых, бобовых, семенах и орехах;
- «ворует» кальций, магний, железо и цинк;
- тормозит работу ферментов.

Лидеры по содержанию фитина: бразильский орех (до 6,34%), кунжут (5,36%), миндаль (3,22%), тофу (2,9%), льняное семя (2,78%) и т.д. Идеально, если содержание фитина не больше 0,03%! **Нейтрализует фитин** фитаза – фермент, высвобождающий фосфор.

Есть в ЖКТ у жвачных животных и отсутствует у людей! Есть во ржи и овсе, но разрушается при нагревании, при измельчении зерна, при высоких температурах, замораживании и хранении.

Способы нейтрализации фитина:

- витамин С из листовой капусты нейтрализует антижелезные свойства фитиновой кислоты;
- витамин А и бета-каротин также помогают усваиваться железу – это хороший повод добавить к каше морковку с маслом;
- лучший способ сократить количество фитина – замачивание в теплой кислой среде (8-12 часов). Важно: воду после замачивания слить, а продукт промыть в проточной воде!
- замачивание не удаляет фитин на 100%. Многим продуктам требуется дополнительно ферментация или проращивание.



2. Гойтрогены. Это вещества, которые оказывают влияние на производство гормонов щитовидной железы. Основная и главная опасность этих веществ – подавление поглощения йода щитовидной железой. Выявлено, что при высоких дозах потребления продуктов с гойтрогенами (от 8 порций в неделю) риск рака щитовидной железы возрастает на 56%.

Продукты, в которых содержатся гойтрогены: брокколи, цветная капуста, шпинат, редис, соевые бобы, арахис, кедровые орехи, персики и просо, все виды крестоцветных и родственные им овощи (брюква, репа, хрен, руккола).

Способы нейтрализации гойтрогенов:

- обжаривайте продукты;
- пропаривайте;
- кипятите;
- комбинируйте способы приготовления (например, квашение и обжаривание).



3. Фитоэстрогены. Это вещества растительного происхождения, по своей химической структуре напоминающие эстрогены – женские половые гормоны.

Основные группы фитоэстрагенов – изофлавоноиды (ИФ) и лигнаны (биологически активные вещества).

ИФ: пищевой лидер – соя, непищевой – клевер.

Лигнаны: абсолютный лидер – лён.

Обе группы схожи с эстрогенами, что позволяет им связываться с рецепторами, хотя они и обладают меньшей биологической активностью. Исследована роль ИФ в развитии раковых клеток молочной железы. Выводы: в больших дозах ИФ защищают от развития онкологии, а в малых – провоцируют развитие онкологии.

! Лён и льняная каша могут присутствовать в рационе и оказывать на нас позитивное действие!

4. Лектины. Это семейство белков, которые могут прикрепляться к клеточным мембранам.

Цельная мука содержит самое большое количество лектинов. Из всех известных продуктов особо токсичный – пшеничный зародышевый белок, который прикрепляется к стенке малого кишечника. Иммунная система воспринимает его как чужеродное вещество и включает защитную функцию, вырабатывая антитела!



Несколько интересных фактов о лектинах

- Эффект от употребления лектинов уходит сразу же после того, как вы прекратили их есть (в отличие от растительного белка пшеницы, который действует в нашем теле до 6 месяцев!).
- Лектины в молочных и морепродуктах менее разрушительны. В основном вызывают чувствительность и аллергические реакции.
- Арахисовый, бобовые, ореховые и соевые лектины способны приводить к дефициту минералов, так как препятствуют их всасыванию.
- Фасоль и орехи теряют почти все лектины при замачивании и дальнейшем приготовлении (свежая красная фасоль содержит 20-60 тысяч единиц, а замоченная и приготовленная только 200-400), из арахиса и сои лектины вывести невозможно!

5. Щавелевая кислота. Это вещество, которое задерживает всасывание других веществ. При переизбытке в питании из нее образуются кристаллы оксалата кальция, которые: забивают почечные протоки, могут образовываться в суставах, провоцируют болезни печени и сахарный диабет.

Причины образования кристаллов: избыточное поступление оксалогенных продуктов (продукты, в которых содержится желатин), скудный питьевой режим, дефицит магния, витаминов B2 и B6.

Содержание кислоты в продуктах

Много: (более 1 г/кг) – в какао-бобах, шоколаде, сельдерее, шпинате, щавеле, петрушке, ревене.

Умеренно: (0,3-1,0 г/кг) – в моркови, свекле, цикории, зеленой фасоли, луке, помидорах, чае.

Немного: (0,05-0,3 г/кг) – в свежей капусте, абрикосах, бананах, смородине, брюссельской капусте, картофеле.

Мало: в баклажанах, огурцах, тыкве, грибах, цветной капусте, листьях салата и в горохе.

Группа риска: камни в почках и мочевом пузыре, проблемы с суставами, системные воспаления (частые бактериальные и вирусные инфекции, повышения температуры и т.д.), повышенная утомляемость и частое мочеиспускание.

Способы нейтрализации переизбытка щавелевой кислоты:

- восполните дефицит магния, В2 и В6;
- снизьте потребление продуктов, в которых содержится желатин;
- вываривайте продукты, употребляйте цитраты (сок лимона), не совмещайте с витамином С.

6. Мочевая кислота – это продукт обмена пуринов (гуанина и ксантина) – веществ, которые являются строительным материалом для ДНК. Они помогают усваивать витамины и микро-/макроэлементы, нормализуют и поддерживают обмен веществ.

Особо опасен бессимптомно хронически высокий уровень мочевой кислоты! Это риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, атеросклероза, старческого слабоумия и т.д.

Основной источник пуринов: мясная и рыбная пища.

Особенно: сельдь, сардины, мясные субпродукты, курица, телятина.

Умеренно: остальные виды мяса, морепродукты, чечевица, фасоль, шпинат, соя, авокадо.

Группа риска: камни в почках, суставные боли, абдоминальный жир.

Способы нейтрализации мочевой кислоты:

- **устраивайте периодические посты.** Это могут быть церковные посты, разгрузочные дни (1-2 в неделю), дни с ограниченным потреблением ккал или исключением определенных продуктов, голод в течении 6-16 часов;

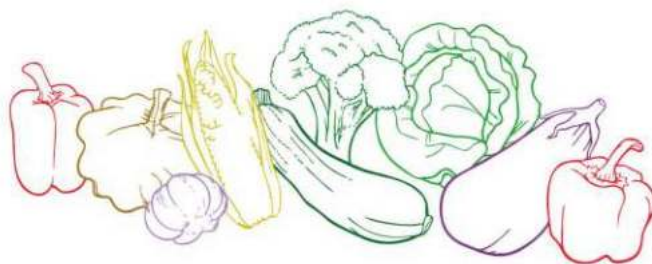
- **если вы в группе риска – откажитесь от употребления мяса и рыбы.** Перейдите на более мягкие версии пуринов: морепродукты, бобовые, яйца;
- **ограничьте насыщенные жиры:** они подавляют способность организма перерабатывать мочевую кислоту;
- **исключите из рациона фруктозу** (подсластитель). Особенно переработанные виды, такие как кукурузный сироп;
- **откажитесь от алкоголя;**
- **не забывайте выбирать воду в качестве основного напитка,** ведь именно она поможет растворить и вывести мочевую кислоту из тканей и суставов.


7. Опиоидные пептиды – группа коротких белков, играющих роль в формировании мотивации, эмоций и поведенческой привязанности к определенному типу еды и в целом. Опиоидные пептиды также влияют на развитие гиперактивного поведения у детей.

Основные источники опиоидных пептидов:

- молоко;
- пшеница;
- шпинат.

Здоровое питание – это не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! Рацион должен быть питательным, вкусным, разнообразным, быстрым, экономным. Такое питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность, выносливость и качество жизни.





ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16,
profilaktika.tomsk.ru



Автор: доктор медицинских наук,
врач по медицинской профилактике
Мария Владимировна Матвеева

Присоединяйтесь к нашей группе
«Будь здоров, Томск!»

