

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*





**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

# ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!  
**ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.  
*Какие же это законы? В чём их суть?*

### **ЗАКОН №1 — энергетическая сбалансированность**

*Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.*

Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний.

#### **НЕДОСТАТОЧНОЕ получение с пищей энергии**

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти.



**Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма**

#### **ИЗБЫТОЧНОЕ потребление энергии**

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счёте также может привести к ранней смерти.



Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, и наконец, размер одежды будет

также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Представленные ниже таблицы также помогут Вам добиться сбалансированности Вашего пищевого рациона.

**Таблица 1. Средние энергозатраты при различных типах деятельности**

*(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)*

| Тип деятельности                                          | Расход энергии, ккал/ч |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| Сон                                                       | 50                     |
| Отдых лёжа без сна                                        | 65                     |
| Чтение вслух                                              | 90                     |
| Делопроизводство                                          | 100                    |
| Работа в лаборатории сидя                                 | 110                    |
| Домашняя работа<br>(мытьё посуды, глажение белья, уборка) | 120–240                |
| Работа в лаборатории стоя                                 | 160–170                |
| Спокойная ходьба                                          | 190                    |
| Быстрая ходьба                                            | 300                    |
| Бег трусцой                                               | 360                    |
| Ходьба на лыжах                                           | 420                    |
| Гребля                                                    | 150–360                |
| Плавание                                                  | 180–400                |
| Езда на велосипеде                                        | 210–540                |
| Катание на коньках                                        | 180–600                |



При беге трусцой человек  
затрачивает в среднем  
около 360 ккал/час



**Таблица 2. Калорийность основных продуктов питания**

| <b>Продукты</b>                                        | <b>Калорийность,<br/>ккал на 100 г продукта</b> |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Молоко 3%, кефир                                       | 59                                              |
| Сметана 30%                                            | 294                                             |
| Сливки 20%                                             | 206                                             |
| Творог жирный                                          | 226                                             |
| Творог 9%                                              | 156                                             |
| Сырки творожные                                        | 315–340                                         |
| Творог нежирный                                        | 86                                              |
| Брынза                                                 | 260                                             |
| Плавленные сыры                                        | 270–340                                         |
| Сыр твёрдый                                            | 350–400                                         |
| Мороженое                                              | 226                                             |
| Масло сливочное                                        | 748                                             |
| Маргарины                                              | 744                                             |
| Масло растительное                                     | 898                                             |
| Майонез                                                | 627                                             |
| Овощи                                                  | 10–40                                           |
| Картофель                                              | 83                                              |
| Фрукты                                                 | 40–50                                           |
| Компоты, фруктовые соки                                | 50–100                                          |
| Готовая рыба<br>(сиг, навага, треска, щука, «ледяная») | 70–106                                          |

**Таблица 2. /окончание Калорийность основных продуктов питания**

| <b>Продукты</b>          | <b>Калорийность,<br/>ккал на 100 г продукта</b> |
|--------------------------|-------------------------------------------------|
| Говядина готовая         | 267                                             |
| Свинина готовая          | 560                                             |
| Куры готовые             | 160                                             |
| Хлеб ржаной              | 190                                             |
| Хлеб пшеничный           | 203                                             |
| Булки, сдоба             | 250–300                                         |
| Сахар                    | 374                                             |
| Карамель                 | 350–400                                         |
| Шоколад                  | 540                                             |
| Мармелад, пастила, зефир | 290–310                                         |
| Халва                    | 510                                             |
| Пирожное                 | 350–750                                         |
| Варенье, джемы           | 240–280                                         |
| Колбаса варёная, сосиски | 260                                             |
| Колбаса полукопчёная     | 370–450                                         |
| Колбаса сырокопчёная     | 500                                             |
| Яйца куриные (2 шт.)     | 157                                             |
| Сельдь                   | 234                                             |
| Консервы рыбные в масле  | 220–280                                         |
| Консервы рыбные в томате | 130–180                                         |



## Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

### **ЗАКОН №2 — полноценность по содержанию пищевых веществ**

*Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.*

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе, белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалан-

сированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

Белки являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка — 4 ккал/г.

**Животные белки.** Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

**Растительные белки.** Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок — в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (*калий, железо, магний*) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (*9 ккал на 1 г*), но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (*A, D, E, K*), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела, (*но не более*) пополам животные и растительные.

**Растительные жиры.** Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (*30 г*).

**Животные жиры.** Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким

содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г.

**Сложные углеводы.** Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

**Простые углеводы.** Простых углеводов (*сахар, а также сладости и напитки на его основе*) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.



**В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%**



### Закон №3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня

#### ЗАКОН № 3 — регулярность

*Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.*

Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии Вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все

полезные вещества — часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

#### *Вот почему питание должно быть:*

- **дробным** — питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов пищевых и биологически активных веществ. Все поступающее в организм вещества немедленно используются по назначению. Ведь все мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

## Советы по соблюдению законов питания

*Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.*

1

Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.

2

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен. Картофель — «второй хлеб» — отваривайте в коже.

3

Помните, что молочные продукты — это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

4

Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.

5

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.