



Основные принципы здорового питания



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Если Вы желаете знать больше
о взаимосвязи здоровья и питания,
зайдите на www.foitumine.ee.



В ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЛЕЖАТ ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА



Не существует ни чудесных продуктов питания, ни чудесных диет. За последние десятилетия основные принципы здорового питания на самом деле практически не менялись.

1. Ешьте столько, сколько нужно

Организм должен получать из пищи как необходимую для жизнедеятельности энергию, так и все необходимые питательные вещества. Энергию мы используем, прежде всего, для поддержания обмена веществ и для физической деятельности, но потребность в энергии во многом зависит от возраста, пола, особенностей обмена веществ, состояния организма и физической активности. Если организм получает энергии больше, чем надо, излишек может стать причиной ожирения. Со временем образуется лишний вес, и возникают сопутствующие ему нарушения здоровья. Если же организм получает слишком мало энергии, это может стать причиной похудения или недостатка необходимых питательных веществ.

2. Потребляйте необходимые организму питательные вещества в правильной пропорции

Важно не только количество энергии, получаемой из пищи, но также и то, чтобы источниками энергии служили правильные питательные вещества. В сбалансированном меню взрослого человека 10–15% получаемой энергии дают белки, 25–30% жиры и 55–60% углеводы. Каждое питательное вещество выполняет в организме свою роль. Например, молоко и молочные

продукты богаты кальцием и белком, но в них мало железа. Железом богаты мясные и рыбные продукты, но в них нет витамина С, и т. д. Недостаток питательных веществ, вызванный однообразным питанием, может оказывать на организм разное неблагоприятное влияние и стать причиной разных заболеваний. Например, недостаток кальция и витамина D может вызвать истончение костей, а недостаток железа – малокровие. Одним из результатов несбалансированного питания могут стать проблемы с весом – если организм не получает из пищи нужных веществ, то он принуждает нас больше есть.

3. Умеренно можно есть все, что вкусно

Есть можно все, но не без ограничений. Сладкую и жирную пищу следует есть редко и в малых количествах. Будьте осторожны также в употреблении соли и алкоголя. Никакие излишества не бывают полезными для организма, даже полезные продукты, потребляемые в избытке, могут нанести вред. Излишества тоже могут привести к однообразному и несбалансированному питанию.

4. Питание должно быть разнообразным

Разнообразие означает широкий выбор как в пределах одной группы продуктов, так и между группами. Разные фрукты и овощи содержат разные и в разных количествах витамины и минеральные вещества. Время от времени надо пересматривать свое питание, чтобы оно не было однообразным. Организм должен получать из пищи все необходимые ему вещества. При разнообразном питании нет необходимости принимать пищевые добавки. В случае однообразного питания организм может получить из пищи слишком много загрязняющих веществ и добавок (например, консервантов и пищевых красителей), количество которых, если взять каждый продукт по отдельности, находится в пределах нормы.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Пищевая пирамида показывает, что и в каких количествах следует есть, чтобы питание было здоровым.



На разных ступенях пирамиды расположены разные группы продуктов. Все они необходимы Вашему организму, но в разных количествах. Пищевая пирамида показывает правильные пропорции – каких продуктов следует есть больше, каких меньше. Условно в нижней части пирамиды расположены те продукты, которых надо есть больше, в середине находятся продукты для умеренного потребления и на вершине продукты, которых надо есть мало.

Если Вы каждый день будете включать в дневное меню что-либо с каждой ступени пирамиды, а также варьировать продукты в пределах группы, то организм получит все необходимые питательные вещества.

Для каждой группы продуктов приведено примерное рекомендуемое дневное количество порций.

Группа продуктов		Среднее дневное количество порций в соответствии с энергетическими потребностями организма (ккал)						
		1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
I	Зерновые продукты и картофель	5-6	6-8	7-9	8-10	10-12	12-14	14-16
IIa	Овощи, в т. ч. стручковые, и грибы	3	3-4	3-5	4-6	4-6	4-6	5-7
IIb	Фрукты и ягоды	2	2-4	3-5	3-5	3-5	3-5	4-6
IIIa	Мясо, рыба, курица, яйцо	1-2	2-3	2-3	2-4	3-5	4-5	4-5
IIIb	Молочные продукты	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
IV	Добавляемые пищевые жиры, орехи и семечки	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5
вершина	Сахар, сладости	0,5-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4

ОСНОВАНИЕ ПИРАМИДЫ – ДВИЖЕНИЕ



Взрослому человеку необходимо двигаться
каждый день **не менее 30 минут**.



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ: зерновые продукты и картофель

Из продуктов, находящихся на этой ступени, следует потреблять самое большое количество порций в день. Продукты этой группы служат источниками углеводов (особенно крахмал), волокнистых веществ, множества витаминов (особенно группы В) и минеральных веществ.

Из этой группы примерно половину потребляемого должен составлять ржаной хлеб, четверть – картофель и четверть – другие зерновые продукты, такие как каша, рис, макароны, греча и т. п. Отдавайте предпочтение ржаному хлебу и цельнозерновым продуктам. Хлеб можно заменить сепиком или зерновой булкой, пеклеванный хлеб и булку следует есть редко.

Избегайте жареного на жире или на масле картофеля и добавления к картофелю жирных соусов.



На первой ступени одна порция условно дает около 50 ккал. Примеры одной порции:

- 1 кусочек (30–50 г) ржаного хлеба,
- 1 цельнозерновая булочка,
- 2 кусочка сепика, цельнозерновой булки или сухих хлебцев,
- 1–2 кусочка пеклеванного хлеба или булки,
- 1 дл каши,
- 1 дл отварных макаронных изделий или риса,
- 3 ст. л. хлопьев для завтрака или мюсли,
- 100 г отварного картофеля или приготовленного на воде картофельного пюре,
- 80 г приготовленного на молоке картофельного пюре,
- 40 г жареного картофеля.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ: овощи, фрукты и ягоды

Обильное потребление в пищу фруктов и овощей предупреждает возникновение сердечнососудистых и раковых заболеваний. Чем разнообразнее, в том числе и по цвету, потребляемые Вами фрукты и овощи, тем лучше.

Ешьте каждый день не менее 5 порций,
т. е. 5 горстей, фруктов и овощей:
2 порции фруктов и 3 порции овощей.



Тогда организм получит необходимое количество витаминов и минеральных веществ, а также фитопитательных веществ. Одна порция – это примерно 100 г фруктов и овощей, не подвергавшихся горячей обработке, вареных, тушеных или в составе салатов. Предпочтение следует отдавать неконсервированным фруктам и овощам. Одной порцией в день можно считать 150–200 г сока или нектара. Две-три порции в неделю можно заменить также сушеными фруктами или ягодами. Следует иметь в виду, что, согласно рекомендациям диетологов, в группу фруктов и овощей не входят картофель и соковые напитки. Фрукты и овощи содержат много воды, их потребление способствует снабжению организма необходимым количеством воды. Фрукты и овощи, наряду с зерновыми продуктами, являются самыми богатыми источниками волокнистых веществ. Как правило, фрукты и овощи дают мало энергии.

Одна порция овощей, в т. ч. стручковых, и грибов, условно дает около 25 ккал. Примеры одной порции:

- 100 г овощей свежих, вареных, тушеных без масла или приготовленных на пару,
- 2 дл овощного сока,
- 1 дл овощей в составе других блюд или приготовленных с добавлением жира (вок, запеканки, супы, приготовленные с добавлением жира рагу),
- 1 дл консервированных овощей (маринованные огурцы, морская капуста, лечо, консервированные помидоры),
- 300 г грибов (приготовленных без жира),
- 80 г вареных стручковых овощей.

Одна порция фруктов и ягод условно дает около 40–70 ккал. Примеры одной порции:

- 100 г свежих фруктов и ягод,
- 1 дл фруктового или ягодного сока,
- 2 дл фруктового или ягодного нектара,
- 1 дл компота (с умеренным содержанием сахара),
- 1 дл фруктов или ягод в составе других блюд (кисель, желе, выпечка),
- 15 г сушеных фруктов и ягод.



ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ: молоко и молочные продукты, а также продукты группы мясо-рыба-курица-яйцо

Мясные продукты богаты необходимыми организму аминокислотами, железом, витамином А и витаминами группы В.

Мясо не обязательно есть каждый день. Его можно заменить рыбой, рыбными продуктами или другими блюдами с высоким содержанием белка, например, приготовленными из яиц.



Рыбу полезно есть, так как в ее жире содержатся жирные кислоты омега 3. В рыбе также много полезных для организма витаминов А, D и Е. В группе продуктов мясо-рыба-курица-яйцо можно отдавать предпочтение рыбе, постному мясу и курице. Мясные продукты и полуфабрикаты лучше употреблять умеренно. Если у Вас сердечнососудистое заболевание, замените мясо рыбой. Последствий умеренного употребления жирной рыбы можно не опасаться.



Молоко и молочные продукты полезны, так как в них содержатся белки, кальций, магний, калий и витамины группы В.

Из молочных продуктов предпочтение следует отдавать продуктам с низким содержанием жира. Ежедневно можно употреблять около 2 стаканов жидких молочных продуктов, а кроме того йогурт, творог и домашний сыр, реже сметану и жирные сливки. Сыр – довольно богатый жиром продукт, поэтому его не полезно есть в больших количествах каждый день, к тому же предпочтение следует отдавать сортам сыра с относительно небольшим содержанием жира. Следует избегать продуктов, изготовленных с использованием гидрогенизированных растительных жиров, например, аналогов сыра и сливочных продуктов, поскольку они могут содержать трансжирные кислоты.

Как молочных, так и мясных продуктов рекомендуется есть по 2–3 порции в день.

Одна порция мяса, рыбы, курицы, яйца условно дает около 80 ккал. Примеры одной порции:

- 50 г запеченного нежирного мяса,
- 60 г куриного мяса без кожи, нежирной ветчины, кровяной колбасы,
- 100 г нежирного мяса или холодца из мяса птицы,
- 50 г печеночного паштета,
- 50 г холодца из жирного мяса,
- 30 г куриного мяса с кожей,
- 30 г жирного мяса или фарша, использованного при приготовлении другого блюда,
- 30 г колбасы, сосисок, фарша, рубленого шницеля или котлеты,

- 75 г нежирной рыбы (салаки, трески, камбалы, леща и т. д.),
- 50 г жирной рыбы (сельди, форели, лосося),
- 30 г рыбных палочек или бургера,
- 30 г рыбных продуктов (копченых, соленых, консервированных),
- 1 яйцо, вареное или в составе других блюд.

Одна порция молока и молочных продуктов условно дает около 70–100 ккал. Примеры одной порции:

- 2 дл молока, кефира, пахты, йогурта без вкусовых добавок (до 2,5%),
- 1 дл фруктового или ягодного йогурта,
- 80 г домашнего сыра (до 4%),
- 100 г творога (до 5%),
- 80 г сметаны (10%),
- 50 г творожного крема,
- 30–35 г сыра (жирностью менее 25%),
- 20 г сыра (жирностью более 25%),
- 30 г незрелого сыра.

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: добавляемые пищевые жиры, орехи и семечки

Эти продукты следует употреблять в умеренных количествах. Рекомендуется чаще использовать растительное масло (оливковое для заправки салатов и рапсовое для жарки), избегая твердых маргаринов и маргаринов с большим количеством добавок, а также майонезов. Два-три раза в неделю можно съедать суповую ложку орехов или семечек, которые богаты необходимыми организму ненасыщенными жирными кислотами, но следует помнить, что они дают очень много энергии. Для приготовления бутербродов можно использовать масло, бутербродный маргарин или незрелый сыр.

На четвертой ступени одна порция условно дает около 40 ккал. Примеры одной порции:

- 1 ч. л. рапсового или оливкового масла,
- 1 ч. л. масла или спреда,
- 2 ч. л. маргарина или майонеза (жирностью менее 40%),
- 1 ч. л. маргарина или майонеза (жирностью более 40%),
- 10 г орехов, семечек (сезам, подсолнечные семечки, льняное семя и т. д.).



ВЕРШИНА ПИРАМИДЫ: мед, варенье, сладости, а также сладкие прохладительные и соковые напитки

На вершине пирамиды находятся продукты, которые не являются необходимыми, но допустимы в небольших количествах. Этих продуктов желательно потреблять не более 2–3 порций в день.

Продукты, находящиеся на вершине пирамиды, содержат, как правило, много жира и/или сахара, поэтому они очень богаты энергией, но бедны витаминами и минеральными веществами.



Сладкие напитки, такие как лимонад, квас и соковые напитки, дают слишком много пищевой энергии. Злоупотребление сладким на протяжении длительного времени приводит к образованию лишнего веса, к ожирению и сердечнососудистым заболеваниям, а у людей пожилого возраста возрастает риск диабета.

Если хочется сладкого, предпочесть следует черный шоколад, мед или варенье. Результаты исследований показали, что умеренное потребление черного шоколада полезно для сердца. Мед содержит больше витаминов, чем сахар, а в варенье есть полезные фрукты и ягоды.

На вершине пирамиды одна порция условно дает около 40 ккал. Примеры одной порции:

- 2 ч. л. меда, сахара или варенья,
- 10–15 г печенья,
- 10 г шоколада,
- 10 г конфет,
- 1 дл напитка из сока, морса, лимонада,
- 1/3 творожного сырка,
- 0,5 маленького мороженого,
- очень маленький кусочек пирожного, булочки.



ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОСТУПНОЙ!

Потребность организма в воде составляет 28–35 мл на килограмм живого веса. Например, для человека, весящего 60 килограммов, суточная потребность в воде составляет 2,4 литра. Значительную часть этого объема воды мы получаем вместе с пищей – из овощей и фруктов, супов, чая, соков. Хорошо, если на долю воды, минеральной воды и различных фруктовых чаев приходится 1–1,5 литра воды в день.

Вода не обеспечивает организм пищевой энергией, но совершенно необходима для нормальной жизнедеятельности.



Что касается минеральной воды, важно также следить за ее составом. Избыточное потребление воды в течение длительного времени создает нагрузку на сердце и почки. При усиленном потоотделении идеальный напиток – слегка солоноватая вода, которая восстанавливает также запасы выведенной из организма соли.





Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

