

Неделя популяризации здорового питания

с 22 по 28 декабря 2025 года



Физиологические потребности

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям для получения энергии, построения и обновления органов и тканей организма

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды

В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую усредненную количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества



Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — полноценное грудное вскармливание в детстве оказывает благотворное воздействие на здоровье в течение всей жизни, способствует снижению развития риска ожирения и хронических неинфекционных заболеваний

Подбор рациона - одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему

Здоровое питание -

– ежедневный рацион человека, который полностью обеспечивает его физиологические потребности в энергии, пищевых и биологически активных веществах

Важные принципы здорового питания:

- Энергетическое равновесие - энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма
- Сбалансированность - соблюдение оптимальных пропорций между нутриентами
- Разнообразиие – ключ к здоровью
- Режим питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы



Источниками энергии и строительного материала для организма являются три класса основных пищевых веществ:

- белки
- жиры
- углеводы

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека:

- Избыток потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела
- Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела

Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты

Энергетическая ценность

Калории - единица измерения энергии, которая поступает в организм с пищей

в 1г углеводов –	4 ккал
в 1г белков -	4 ккал
в 1г жиров -	9 ккал
в 1 грамме алкоголя –	7 ккал

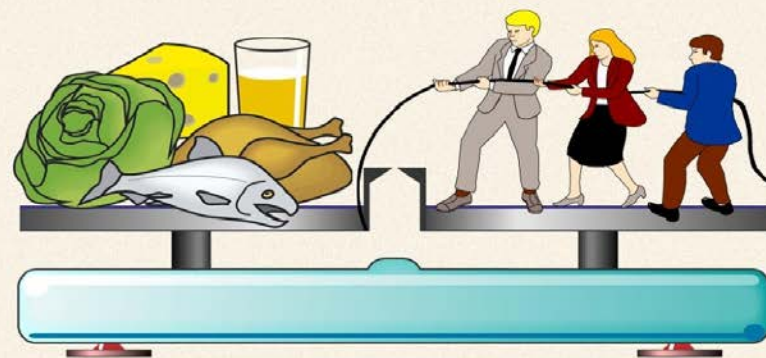
Согласно рекомендациям Минздрава РФ, в среднем мужчинам требуется от 2150 до 3800 ккал/сутки, женщинам — от 1700 до 3000 ккал/сутки.

Энергия, которую человек получает из пищи, должна быть равна его энергозатратам с учетом физической активности. Это значит, что для расходования энергии, то есть калорий, нужна достаточная физическая нагрузка, что важно для поддержания жизнедеятельности организма

Энергозатраты зависят от пола, возраста, физической активности, рода деятельности

- У женщин энергозатраты ниже на 10 – 15%
- После 30 лет с каждым десятилетием энергозатраты снижаются на 5-10%

Количество калорий в пище = Энергетические затраты



Качество белка

Определяется наличием в нем полного набора незаменимых и заменимых аминокислот в определенном соотношении

Источниками полноценного белка, содержащего полный набор **незаменимых аминокислот** являются продукты **животного происхождения** (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты). Эти белки усваиваются организмом на 93 - 96%



Рекомендуемая доля белков животного происхождения в суточном рационе для взрослых - 50% от общего количества белков. Для детей - 60%

В белках **растительного происхождения** (бобовые, злаковые, зеленые овощи, семена, грибы) имеется дефицит незаменимых аминокислот



В бобовых снижено усвоение белка, а белок из высших грибов (пеницилл, дрожжи, спорынья, шляпочные грибы) и вовсе усваивается лишь на 20 - 40%, тогда как белок из других продуктов растительного происхождения - на 62 - 80%

Физиологическая потребность в белке для взрослого населения –

- 65 до 117 г/сутки для мужчин
- 58 до 87 г/сутки для женщин

Физиологические потребности в белке детей

- до 1 года - 2,2 - 2,9 г/кг массы тела
- детей старше 1 года от 36 до 87 г/сутки

Жиры

Насыщенные

- это любые животные жиры, мясо и молочные продукты, кокосовое и пальмовое масло

Отрицательные моменты:

- повышают уровень холестерина в крови
- подвергаются бета-окислению - деградации жирных кислот
- могут иметь твердую консистенцию и высокую температуру плавления (бараний, говяжий, свиной жир, кокосовое и пальмовое масло)

Положительные:

- участвуют в терморегуляции организма, влияют на работу внутренних органов

Жиры, поступившие с пищей, способствуют расщеплению собственных жиров в организме

ЖИР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫМ!

ВЫБИРАЙТЕ НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ!

(В РЫБЕ, АВОКАДО, ОРЕХАХ, ПОДСОЛНЕЧНОМ И ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ)



Физиологическая потребность в жирах:

от 72 до 127 г/сутки для мужчин
от 57 до 100 г/сутки для женщин,
но не более 30% от калорийности
суточного рациона

Ненасыщенные

Полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая) обеспечивают нормальное развитие и адаптацию организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это жирные кислоты омега-6 (растительные масла и орехи) и омега-3 (льняное, соевое масла, жирные сорта рыб и некоторые морепродукты)

Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в жире рыб и морских млекопитающих, в оливковом, кунжутном, рапсовом маслах

В организме синтезируются из насыщенных жирных кислот и частично из углеводов

Высокое потребление насыщенных жирных кислот является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний

Углеводы

Простые - моно- и дисахариды
(высокий ГИ)

мед, сахар, конфеты, белый рис и белый хлеб быстро всасываются уже в полости рта и через 5-10 минут обнаруживаются в кровотоке, происходит резкий скачок инсулина, быстро наступает голод, инсулин не справляется с избытком глюкозы, что может привести к ожирению и развитию диабета 2 типа

В условиях недостатка углеводов организм вынужден использовать белок или жир для получения энергии

Главной характеристикой, определяющей пользу сложных углеводов, является гликемический индекс



Физиологическая потребность в углеводах
от 301 до 551 г/сутки для мужчин
от 238 до 435 г/сутки для женщин

Сложные - олиго- и полисахариды (низкий ГИ)

При всасывании сложных углеводов сахар повышается медленно и не провоцирует скачки глюкозы в крови

Клетчатка полностью или частично ферментируется в толстом кишечнике, оказывает влияние на метаболизм холестерина и липидов (ЛПНП и триглицериды), на гликемическую нагрузку пищи, уровень глюкозы и инсулина, связывает и выводит тяжелые металлы и токсины

Как обогатить свой рацион пищевыми волокнами?



ГДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО
КЛЕТЧАТКИ?
(в 100 г продукта)



Клетчатка - это разновидность низкокалорийных пищевых волокон, без которых невозможно здоровое пищеварение

Чем больше продукт содержит клетчатки, тем он сытнее

- Употреблять в пищу больше сырых овощей и фруктов, но и про замороженные не забывать
- Предпочитаете свежие натуральные соки? Готовить их надо с мякотью
- Нет времени варить полноценную кашу? Иногда готовьте кашу быстрого приготовления, но добавьте свежие или сушеные фрукты и ягоды, немного отрубей или сухой клетчатки
- И все же, отдавайте предпочтение цельнозерновым кашам с богатым содержанием полезных веществ

Потребление большого количества клетчатки снижает риск развития ИБС, онкологических и ЖКТ-заболеваний

Суточная норма потребления пищевых волокон
25–30 грамм

Макро- и микронутриенты

Макронутриенты - основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества, которые не являются источниками энергии, но активно участвуют в усвоении, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма, ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов. Абсолютно необходимы для жизни



Микронутриенты:

- Не синтезируются в организме
- Поступают с пищей
- Каждый витамин выполняет свою функцию
- Один витамин не может заменить другой
- Все 13 витаминов должны поступать в организм ежедневно в количествах, обеспечивающих физиологическую потребность
- Дефицит одного микронутриента может нарушать функцию других
- Дисбаланс витаминов может привести к сбоям в работе органов и систем

Тарелка здорового питания

Ешьте разнообразную здоровую пищу каждый день

Ешьте много овощей и фруктов

**50% от рациона:
2/3 овощи
1/3 фрукты**

Ешьте продукты, содержащие белки **25%**

Пусть вода станет вашим главным напитком

Ешьте цельнозерновую пищу **25%**

Правильно наполненная тарелка избавляет нас от необходимости подсчета калорий и взвешивания

Потребность в калориях

Завтрак 20-25%	450 ккал
Второй завтрак 10-15%	150 ккал
Обед 30-35%	630 ккал
Полдник 10-15%	150 ккал
Ужин 15-20%	270 ккал
Итого 1650 ккал	

Важно учитывать:

- дробность в течение суток
- регулярность и четкий распорядок приемов пищи
- рациональный подбор продуктов
- правильное соотношение компонентов в течение дня

Что должно быть в тарелке?

КОНСТРУКТОР ЗАВТРАКА

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:
углевод+ белок+ жиры



УГЛЕВОДЫ

- ОВСЯНКА
- ГРЕЧКА
- РИС
- Ц/З ХЛЕБ
- ЯГОДЫ
- ФРУКТЫ

БЕЛОК

- ОМЛЕТ
- ЯИЧНИЦА
- СЫР
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ

ЖИРЫ

- АВОКАДО
- ОРЕХИ
- АРАХИСОВАЯ ПАСТА
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



Собираем обед

Сложные углеводы:



Белок (и насыщ. жиры):



Клетчатка:



*Ненасыщенные жиры:



@Elena_GoodFood * - по желанию

КОНСТРУКТОР УЖИНА

ИДЕАЛЬНЫЙ УЖИН:
Белок+ Овощи



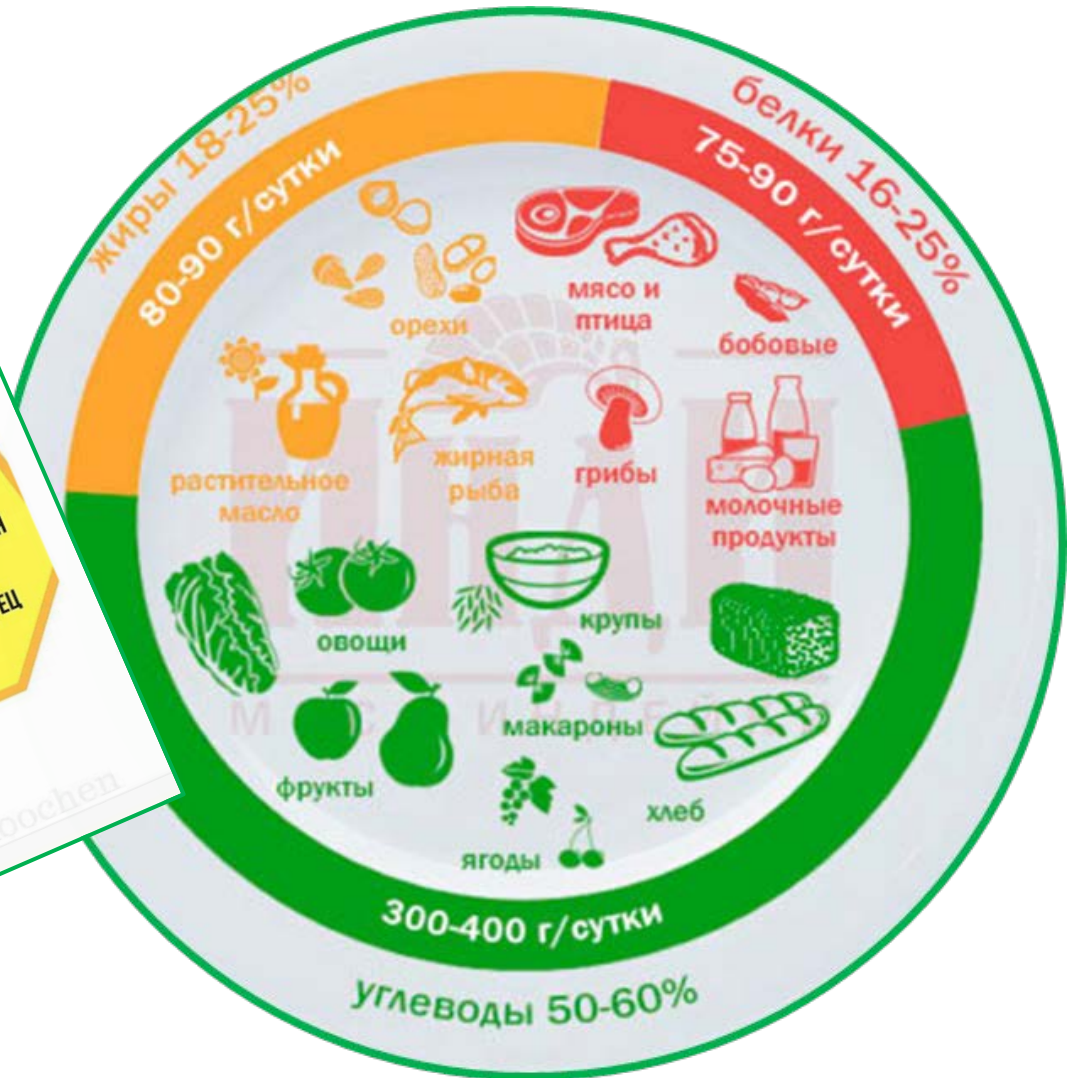
БЕЛОК

- ОМЛЕТ
- ФОРЕЛЬ
- БЕЛАЯ РЫБА
- ГРУДКА КУРИЦЫ
- МОРЕПРОДУКТЫ
- ТВОРОГ

ОВОЩИ

- БРОККОЛИ
- ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ
- ЗЕЛЕНЬ
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- КАБАЧОК

@vkysnoochen



Режим питания – это:



Вечернее голодание с отказом от любых продуктов после пяти, шести, семи... часов вечера провоцирует срыв с бесконтрольным опустошением холодильника

- кратность питания 3-5 раз в сутки
- интервалы между приемами пищи 3,5 – 4 часа
- регулярный прием пищи в одно и то же время
- правильное распределение количества пищи по ее приемам

Правильный режим питания обеспечивает:

- эффективную работу пищеварительной системы
- нормальное усвоение пищи
- оптимальный обмен веществ
- культуру питания

Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка

Вечерний прием пищи рекомендован за 2–3 часа до сна, а перед сном будет полезен стакан кефира или яблоко



Полезные сочетания продуктов

- Сочетайте сложные углеводы (макароны, цельнозерновые каши) с овощами
- Не употребляйте сладкое вместе с жирной пищей
- К овощам и зерновым блюдам добавляйте минимальное количество жира
- Употребляйте каши из цельного зерна и хлеб из цельной муки с отрубями
- Употребляйте фрукты и овощи вместе с кожурой, предварительно вымыв их
- Варите макароны до полуготовности
- Заваривайте каши кипятком



Продукты, употребление которых должно быть ограничено!



САХАР – ежедневное употребление не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке

Старайтесь не использовать добавленный сахар в своем рационе, откажитесь от сладких напитков, сведите к минимуму употребление кондитерских изделий, заменяйте сладости на фрукты и сухофрукты



СОЛЬ – ежедневное употребление не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах
Солите пищу в конце приготовления, вместо соли используйте бессолевые приправы, травы и специи

МЕНЬШЕ СОЛИ!

НОРМА В ДЕНЬ <1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ БЕЗ ВЕРХА (5 г)
ЛУЧШЕ - ЙОДИРОВАННАЯ

НЕ СТАВЬТЕ НА СТОЛ СОУСЫ И СОЛЬ
ЧТОБЫ НЕ СОБЛАЗНЯТЬСЯ



Рекомендации по здоровому питанию

Соблюдайте правильный режим питания. При беспорядочном питании и питании всухомятку возрастает риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний

Всегда завтракайте. Завтрак по принципу тарелки – основной прием пищи, его нельзя пропускать. Это простой способ получить энергию на весь день и обезопасить себя от накопления чувства голода

Питайтесь осознанно по принципу: не голоден – не ешь, а не «за компанию». Есть нужно тогда, когда испытываешь легкое чувство голода. Переедание не допускается, так как ведет к ожирению

Чтобы не соблазнять вкусовые рецепторы, следует отказаться от продуктов быстрого питания. Все они проходят многократную обработку, состоят из консервантов - сахара, соли, глутамата и приправ, которые не имеют отношения к здоровой пище. Хрустящие завтраки – это тоже фаст-фуд

Уберите сахар и соль из зоны видимости, чтобы не было искушения добавить улучшители вкуса. Но не исключайте их полностью из рациона - все дело в количестве. От заменителей сахара следует отказаться

Не совмещайте прием пищи с просмотром телевизора или соцсетей



Рекомендации по здоровому питанию

Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения

Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии, большую часть насыщенных жиров заменяйте ненасыщенными растительными маслами

Заменяйте жирное мясо нежирным, а так же рыбой, птицей
Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, запекание, варка или обработка в микроволновой печи. Чаще готовьте дома

Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли

Потребляйте цельнозерновой хлеб и хлебобулочные изделия. Оптимальное количество – 30 г/сутки. Можно заменить его хлебцами без ароматизаторов и подсластителей

Следует ограничить употребление белого риса, картофеля, сладких напитков, изделий из пшеничной муки - они достаточно калорийны и не содержат рекомендуемого уровня клетчатки



Рекомендации по здоровому питанию

Разнообразные овощи и фрукты предпочтительны в свежем виде и сезонные. Можно больше – меньше нельзя! Эта здоровая еда обеспечит организм витаминами, минеральными веществами, клетчаткой

Порезанные кусочками огурцы, морковь, тыква, яблоки или груши удобно брать для перекуса на рабочем месте

Наибольшую пользу здоровью принесут сезонные фрукты или овощи: в них содержится больше витаминов и меньше нитратов

Пейте достаточно чистой воды - около 30 мл/кг в сутки

Запивать еду водой можно, но это снижает концентрацию желудочного сока и замедляет пищеварение

Выпить стакан воды лучше за 30 минут до или после приема пищи



Рекомендации по здоровому питанию

Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания. Будьте физически активны – рекомендовано не менее 30 минут в день физической активности. Соблюдайте режим сна и отдыха

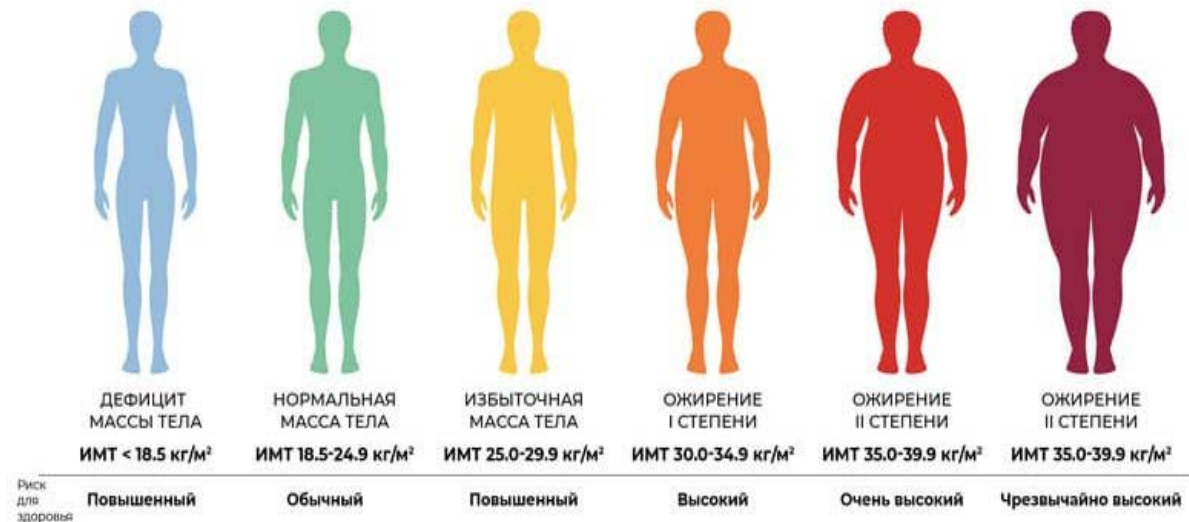
Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

$$\text{индекс массы тела (ИМТ)} = \text{вес тела (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Нормальным считается ИМТ 18,5–25

Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы тела

При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение



Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития инсулиннезависимого диабета, атеросклероза, гипертонии, остеопороза, болезни желчевыводящих путей, некоторых форм рака

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей, либо увеличив физическую нагрузку

Следите за основными параметрами:

взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак до завтрака

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

