

Лекція 2. Раціональне харчування

1. Вимоги до раціонального харчування
2. Принципи раціонального харчування
3. Поняття про лікувальне харчування. Лікувальні дієти
4. Режим харчування здорової людини
5. Поняття про основний обмін. Класифікація професій за добовими енергозатратами
6. Роль вітамінів, макро- і мікроелементів, овочів і фруктів на здоров'я людини

Раціональне харчування (ratio — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1) харчового раціону;
- 2) режиму харчування;
- 3) умов прийому їжі.

Вимоги до харчового раціону:

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- 6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
- 7) санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.

Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.

Правильне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо. Дослідницький відділ Центру аеробіки сформулював вісім основних принципів раціонального харчування.

1. Підтримуйте постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% — на вуглеводи, 20% — білки і 30% — жири.

Отже 50% калорій, які ми вживаємо, щоденно приходить на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі. Вуглеводи діляться на моносахариди, дисахариди і полісахариди. Наприклад, моносахариди — глюкоза, дисахариди — цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди — крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини.

Крохмаль — міститься в зернах пшениці (55%), рисі (55%), картоплі (18%).

Клітковина, яка входить до складу овочів і фруктів, в кишечнику людини розщеплюється за участю бактеріальної флори. Вона посилює жовчевиділення і виведення з організму холестерину, перистальтику кишечника і забезпечує почуття насичення.

Пектинові речовини — є стабілізуючим матеріалом. Вони обволікають слизову

оболонку кишечника і захищають її від механічних і хімічних подразників, зв'язують патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводять їх з організму.

Вуглеводи складають основу наших харчових продуктів, таких, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, кукурудза, хліб, вівсяна каша, рис.

Вміст жирів у щоденному раціоні біля 30%. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри.

Жири відкладаються в жировій тканині і утворюють запас енергетичного матеріалу. Жири підшкірножирової клітковини оберігають органи від переохолодження, а жирова тканина оточує внутрішні органи, фіксує їх і попереджує від зміщень і травм.

Надлишок жиру в раціоні часто пов'язують із виникненням раку кишечника, грудей, підшлункової залози, яєчників і прямої кишки.

Важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість. Рослинні жири, які входять до складу соняшникової і соєвої олії, кукурудзяного масла, рослинного маргарину, горіхів краще вживати, ніж жири тваринного походження, оскільки в рослинних жирах є ненасичені жирні кислоти. Насичених жирних кислот особливо багато в маслі, сметані, жирному м'ясі, сосисках. Особливо небезпечні смажені жирні продукти, які містять акроолеїн.

Білкові продукти повинні складати біля 20% калорій, які ми щоденно вживаємо. До них відносяться риба, телятина, пісна яловичина, баранина, свинина, твердий сир, молоко, молочнокислий сир, яйця.

Білки складають основу структурних елементів клітин і тканин тіла людини, входять в склад ферментів, беруть участь у виробленні імунітету. Зараз добре відомо, що розпад і синтез білка проходить безпосередньо за участю ферментів, при цьому всі білки обновлюються на протязі 5-7 днів.

Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності. Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишечнику вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження. Але надлишок тваринних білків у раціоні приводить до такого захворювання як подагра.

2. Дотримуйтесь правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожен прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% — на обід, 25% — на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

3. Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерею. На протязі 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють в другій половині дня, їдять менше.

Незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з раціональним харчуванням пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, в той час як лімітоване вживання калорій може привести до її зменшення.

4. Культивуйте в собі здоровий страх перед повнотою. Надлишкова вага пов'язана із небезпекою такої хвороби, як рак. Жирові депо є місцем збереження отруйних речовин.

5. Не виснажуйте організм малою кількістю калорій. Перш за все це стосується людей, які самі себе обмежують в калоріях, намагаючись схуднути. Іноді це дає негативні наслідки. Якщо ви вирішили займатися крім того фізичними навантаженнями, то кількість їжі повинна бути збільшена.

6. Користуйтеся формулою для розрахунку вашої ідеальної ваги. Занадто низький вміст жиру в організмі може викликати певні аномалії і порушення. Жінки, у яких вміст жиру не досягає 15% нерідко страждають порушенням менструального циклу і ненормальним розвитком вагітності.

7. Користуйтеся формулою для визначення числа калорій, необхідних для підтримки ідеальної ваги. Перш за все необхідно, щоб кількість калорій, які ми щоденно вживаємо, була збалансована.

Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які ідуть на основний обмін, засвоєння їжі і фізичну діяльність.

Енерговитрати і енергетичну цінність їжі вираховують в кілокалоріях.

Основний обмін — це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем, підтримують температуру тіла. Для молодих мужчин середньої маси тіла (70 кг) основний обмін складає — 1600 ккал, у жінок — 1400 ккал. Біля 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, головним чином білків і в значно меншій мірі — вуглеводів і жирів.

Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку.

За енерготратами люди поділяються на 5 груп (табл. 14)

8. Якщо у вас є надлишкова вага, негайно переходьте на індивідуальний план харчування, а саме:

1). Особливо дотримуйтеся правила 50:20:30.

2). Зменшуйте вживання калорій і збільшуйте їх витрати (0,5 кг зайвого жиру еквівалентні 3500 ккал).

Щоб втратити 1 кг (7000 ккал) в тиждень, потрібно щоденно відмовлятися від 1000 ккал. А для того, щоб втратити переважно жирову тканину, а не м'язеву, слід збільшувати фізичну активність.

3). Їсти менше жирної їжі, різко обмежити споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сосисок, сметани, сиру, майонезу.

4). Вживайте менше цукру (варення, тортів, печива).

5). Їсти більше низькокалорійних продуктів, об'ємних (сирі овочі, фрукти, хліб грубого помолу, соки).

6). Віддавайте перевагу м'ясу птиці, риби. Вживайте менше яловичини, свинини, баранини.

Таблиця 14

I група — робітники переважно розумової праці:	
керівники підприємств медики працівники педагоги диспетчери науковці літератори	2700-2800 ккал
II група — легка фізична праця	
агрономи зоотехніки медсестри, санітари продавці	2900-3100 ккал
III група — середня по важкості робота	
слюсарі лікарі-хірурги залізничники водії	3200-3500 ккал
IV група — важка фізична праця	
будівельники працівники с/г столяри	3600-3900 ккал
V група — особливо важка робота	
сталевари	4000-4300 ккал

7). Щоденно вживайте від 6 до 8 стаканів води, фруктових соків.

8). Їсти треба повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше 20 хв. (саме через 20 хв. приходить почуття ситості). Процес розжовування знижує стрес і напруження.

9). Намагайтесь харчуватися розумно. Пам'ятайте, що почуття голоду виникає двічі. Спочатку його викликають нервові імпульси з порожнього шлунку, після переходу останніх порцій харчової кашки в дванадцятипалу кишку. Якщо людина прийняла їжу, то в цьому випадку почуття ситості виникає відразу після наповнення шлунку певною кількістю їжі. Якщо ж людина подавлює перший сигнал голоду, то це відчуття проходить, людина не звертає уваги на цей сигнал.

Другий сигнал поступає в ЦНС з «голодної» крові, після того як поживні речовини перейшли з неї в клітини, тканини організму. Цей сигнал дуже стійкий, людина реагує на нього і знаходить час прийняти їжу. Після прийому їжі за другим сигналом відчуття повноти шлунку з'являється не відразу, а лише після насичення крові і тканин поживними речовинами. Почуття голоду зникає через 2-3 години. В результаті людина втрачає відчуття міри, не дивлячись на те, що шлунок переповнений. Особливо небезпечне переїдання перед сном, яке затруднює роботу серця, легень, викликає різні захворювання шлунку.

10). Необхідно обмежити споживання солі, яка часто викликає гіпертонію. Треба пам'ятати, що організму потрібно лише 2 г солі в день, а ми споживаємо до 20 г.

11). Виконання регулярних фізичних вправ.