

*Человек здоров настолько, насколько здорова его иммунная система*  
*Н.П. Бехтерева*



## ВВЕДЕНИЕ

Основы рационального питания должна знать каждая семья, чтобы даже ребенок с малых лет усвоил, как поддерживать нормальную массу тела, сохранять энергию, красоту, высокую работоспособность и устойчивость к болезням.

### **Может ли правильное питание быть одинаковым для всех?**

Нет. Каждый человек унаследовал генетические особенности от своих родителей, имеет различный гормональный фон, содержит индивидуальный набор микроорганизмов (микробиом), ферментов, вкусовых предпочтений, что немаловажно.

#### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УЧИТЫВАЕТ:**

**возраст, пол, особенности пищеварительной системы, климатические условия, режим и характер труда, двигательную активность.**

Идеальный продукт здорового питания все-таки существует — это грудное молоко для младенца до шести месяцев. После этого возраста человек постепенно включается в вековые традиции питания семьи, которые возникли не сами по себе, а имеют под собой весьма серьезное генетическое основание.

Каждый человек должен есть то, что ему нравится, и тогда, когда хочется кушать. Витаминов и прочих нутриентов должно быть столько, сколько нужно его клеткам.





### А как узнать, что именно мне нужно?

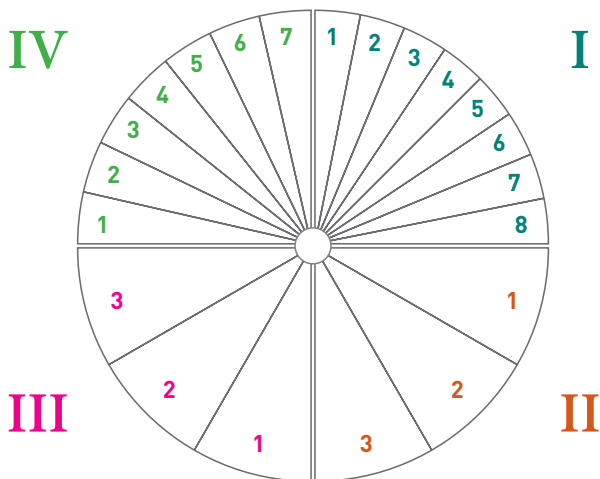
Взрослый человек ориентируется на интуицию, приобретает новые знания о полезных продуктах, расширяет свой кулинарный кругозор и по внутренним ощущениям понимает, подходит ему продукт или нет.

Нарушают процесс осознанного выбора продукты, которые вызывают зависимость: сахар и всё, что его содержит, сладкая выпечка из белой муки (пироги, булки, торты, пирожные, печенье), усилители вкуса, которые добавляются во все полуфабрикаты, фастфуд, колбасы и т.п. Поскольку пищевые привычки формируются в детстве, родителям, да и бабушкам, дедушкам, стоит уделить особое внимание традициям питания в семье. Посмотреть, есть ли у членов семьи алиментарно-зависимые заболевания (связанные с питанием), провести коррекцию рациона.

### УМНАЯ ДИАГНОСТИКА (Smart-тест)

Прежде чем знакомиться с принципами здорового питания, проверьте, насколько эта тема актуальна для вас.

Нарисуйте круг и разделите его на четыре блока. Первый блок разделите на восемь секторов, второй и третий — на три, четвертый — на семь. В каждом блоке от трёх до восьми утверждений. Если вы согласны с утверждением (галочка в колонке «Да»), то в соответствующем секторе напишите «N» (норма), если ваш ответ «Нет» — заштрихуйте соответствующий сектор; если не знаете ответа — напишите «Д» (диспансеризация).





I. ВНЕШНИЙ ВИД И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	Да	Нет	Не знаю
1. Индекс массы тела = 18-24,9			
2. Объем талии = 80-88 см (для женщин), 94-102 см (для мужчин)			
3. Кожная складка под лопаткой менее 2 см			
4. Высокая работоспособность после приема пищи сохраняется не менее 4 часов			
5. Нет вялости, сонливости, зябкости, медлительности			
6. Никогда не испытываю чувства дикого голода через час-полтора после приема пищи			
7. Кожа, волосы, ногти имеют здоровый вид			
8. Рост имеет максимальное значение (не ниже, чем в предыдущие годы)			
II. СОСТОЯНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА			
1. Зубы способны тщательно пережевывать пищу, все санированы			
2. После приема пищи никогда не испытываю дискомфорта со стороны ЖКТ (боли, тяжесть, вздутие, отрыжка, изжога и др.)			
3. Стул нормальный регулярный (ежедневно)			
III. ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ			
1. Сахар крови натощак ниже 5,6–6,1 ммоль			
2. Холестерин – ниже 5 ммоль/л			
3. Прочие анализы крови, мочи в пределах нормы			
IV. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ			
1. Питьевой режим доступен, соблюдаю, равномерный			
2. Свежие овощи, зелень ем без ограничения			
3. Обогащаю рацион ягодами, фруктами, орехами, семенами, сухофруктами ежедневно			
4. Умеренно употребляю крахмалы (злаки, хлеб, макароны, картофель)			
5. Ограничиваю жиры, сладости, консервы, полуфабрикаты			
6. Использую йодированную соль, морепродукты для профилактики йоддефицита			
7. Есть возможность соблюдать режим питания			

**Индекс массы тела = вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>)**





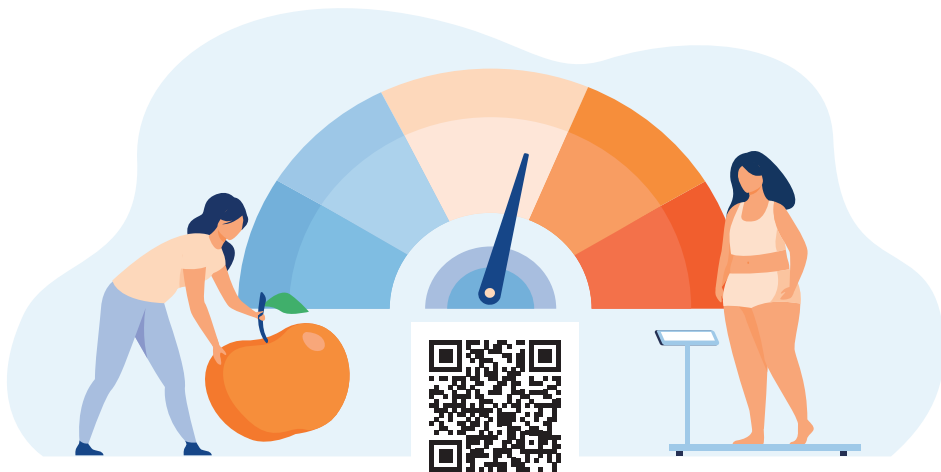
## Интерпретация теста:

Если большая часть секторов у вас получилась с буквой «N», то, скорее всего, ваше питание организовано правильно.

Если встречается буква «D», вам стоит пройти диспансеризацию или профилактическое обследование в центре здоровья, получить консультацию терапевта и определить, насколько вопросы здорового питания актуальны для вас, провести коррекцию факторов риска.

Если в вашей диаграмме есть заштрихованные сектора, то вопросам здорового питания следует уделить особое внимание. Приглашаем вас посетить онлайн-школу здорового питания или Центр здоровья, где вы узнаете:

- **Чем опасны** для здоровья отклонения от нормы
- **Как узнать** свой идеальный вес и определить, есть ли у вас ожирение
- **Как составить** свой идеальный рацион
- **Где искать** витамины
- **Основные принципы** здорового питания
- **Как избавиться** от лишних килограммов
- **Сколько жидкости** надо пить
- **Всё про сахар**



## ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ:

Улан-Удэ, ул. Советская, 32Б, тел.: 8 (3012) 21-08-21

ул. Жердева, 100, тел.: 8 (3012) 45-28-51





## ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЙ И ДИСБАЛАНСА ПИТАНИЯ

Болезни несбалансированного питания	Болезни избыточного питания	Болезни недостаточного питания	Пищевые инфекции, интоксикации
Избыточная масса тела	Ожирение	Алиментарная дистрофия	Бактериальные
Дислипидемия	Гипертоническая болезнь	Квашиоркор	Вирусные
Гипергликемия	Атеросклероз	Анемии	Гельминтозы
Гиповитаминозы	Ишемическая болезнь сердца	Гиповитаминозы (цинга, рахит)	Токсикозы
Остеопороз, гипотиреоз	Сахарный диабет		Отравление алкоголем
Пищевые аллергии	Кариес		
	Подагра		
	Некоторые онкологические заболевания		
	Желчнокаменная болезнь		



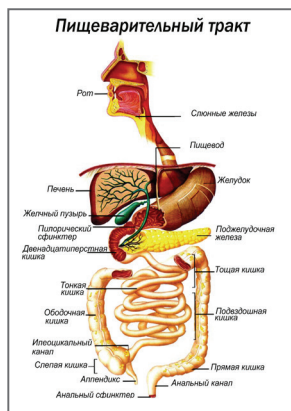
**В** организме все взаимосвязано, взаимообусловлено, взаимопроницаемо, а значит, все влияет друг на друга. И человек будет здоров лишь при слаженной работе всех органов, здоровье каждого из которых будет влиять на организм в целом. Поэтому разговор о здоровом питании мы начнем с пищеварительного тракта.

### Пищеварительная система

Пережевать, разделить на отдельные молекулы, обработать химически, обеспечить всасывание питательных веществ в кровь и лимфу, сформировать и удалить непереваренные остатки пищи, обеспечить жизнеспособность кишечных бактерий и работу иммунной ткани (пейеровых бляшек) – все это функции пищеварительной системы.

#### Ротовая полость

Зубы механически измельчают пищу, вкусовые рецепторы посылают сигналы в мозг о продукте. Пока мы медленно пережевываем пищу, слюна и её ферменты уже перерабатывают быстрые углеводы, а нижние отделы системы подготавливают свои пищеварительные соки.





## Желудок

**Это мышечный орган, размер его равен примерно кулаку, но может растягиваться до 1,5–2 литров.** В желудке продолжается механическая обработка пищи и начинается переваривание белков под действием соляной кислоты и ферментов. Белковая пища может задерживаться в желудке до четырёх часов и более. Пищевой комок в желудке, как губка, пропитывается пищеварительными соками, поэтому пить после приема пищи можно, на переваривание внутри сформировавшегося комка это не повлияет.



### ЖЕЛУДОК ЛЮБИТ:

**Режим.** Как минимум трех-, а лучше четырехразовое питание небольшими порциями примерно в одно и то же время. Так желудок настраивается на переваривание пищи.

**Ритуал.** Важно относиться к приему пищи внимательно, без спешки, в хорошем расположении духа. Это позволит следить за количеством и качеством пищи.

**Меру.** Между началом приема пищи и чувством насыщения со стороны мозга проходит 20–30 минут. Поэтому не следует ориентироваться на набитый желудок, ему лишний кусок точно не во благо.

**Во время еды не отвлекайтесь на гаджеты, телевизор.  
Наслаждайтесь процессом, смакуйте.**

### ЖЕЛУДОК НЕ ЛЮБИТ:

**Переедание.** Это возможно, когда не удастся нормально поесть в течение дня, и основной прием пищи приходится на ужин. Также человек съедает значительно больше, если во время еды употребляет алкоголь или смотрит телевизор, использует планшет, смартфон и т.д. Желудок у «обжоры» может растягиваться до 10 литров. И тогда хозяин становится рабом своего желудка.

**Стресс.** При стрессе происходит перераспределение крови в организме, и меньше всего достается пищеварительной системе. Спазм сосудов может вызывать различные боли в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, некоторые люди заедают свой стресс, не испытывая при этом чувства насыщения.

**Спешку.** Перекусы на ходу не приносят чувства удовлетворения от еды, теряется контроль над количеством и качеством пищи.

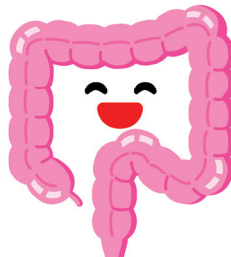
**Голодовку.** Любая система не терпит крайностей. Существует методика лечения голодом, но это особый подход для достижения желаемого результата, и проводится эта методика под наблюдением врача.

**Курение.** Оно вызывает спазм сосудов и нарушает процесс усвоения питательных веществ.



### Кишечник

Состоит из двух отделов — тонкого (5–7 м) и толстого (1–2) м. В кишечнике происходит дальнейшее переваривание и всасывание углеводов и жиров, всасывание белков. Грубые пищевые волокна обеспечивают сокращение кишечника и продвижение пищевого комка. Кроме того, они питают микрофлору толстого кишечника. Время пищеварения в кишечнике: от нескольких до 24 часов. За сутки кишечник может переработать до четырех килограммов пищи.



#### КИШЕЧНИК ЛЮБИТ:

**Теплую пищу**, продукты, богатые клетчаткой, кисломолочные продукты, ранний ужин.

**Утреннее пробуждение.** Кишечник, приученный к опорожнению по утрам, значительно лучше работает в течение дня и не создает ощущения лишней тяжести. Способствует этому выпитый утром стакан теплой воды

#### КИШЕЧНИК НЕ ЛЮБИТ:

**Раздражающие продукты.** Острая, пряная, копченая пища и алкоголь. Эти продукты при системном употреблении ведут к воспалительным заболеваниям и запорам.

**Некачественную пищу.** Перегретые жиры, невымытые овощи и фрукты, недоваренное мясо или рыбу.

**Излишек клетчатки и сахара.** Может вызвать брожение в кишечнике.

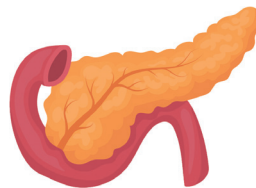
**Антибиотики.** Убивают нормальную микрофлору, нарушают пищеварение.

**Обезвоживание.** Особенно кишечник чувствителен к нехватке воды в жаркое время года. Нарушение водного баланса затрудняет перистальтику и приводит к запорам.

### Поджелудочная железа и желчный пузырь

**Поджелудочная железа является главным «поваром» в процессе пищеварения.**

За день на её кухне вырабатываются почти 800 граммов панкреатического сока, необходимого для ферментативного расщепления белков, жиров и углеводов. Расщепленные до простых соединений питательные вещества всасываются в тонком кишечнике. При нарушении работы поджелудочной железы страдает вся пищеварительная система. Не менее важна в пищеварении роль печени и желчного пузыря. В печени происходят сложнейшие химические реакции по переработке, перераспределению, обезвреживанию и хранению питательных веществ. Роль желчи заключается в основном в расщеплении жиров, стимулировании поджелудочной железы и усилении перистальтики кишечника.





### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ЛЮБИТ:

**Режим.** Маленькие порции. Сухой хлеб.

Легкие ненаваристые супы, вязкие каши, нежирные паровые блюда, тушеные овощи

Продукты с низким гликемическим индексом.

### ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ ЛЮБИТ:

Хорошо приготовленные блюда с приятным запахом.

Жиры. Они стимулируют желчевыделение.

### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ НЕ ЛЮБЯТ:

Алкоголь, свежую выпечку, острое, копченое, консерванты.

Переизбыток, стресс, курение.



## ОЖИРЕНИЕ – НЕ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА, А ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

**К**огда на приеме врач говорит вам, что нужно скорректировать свой образ жизни и снизить массу тела, это действительно важно, у вас есть веские причины последовать советам врача. **Избыточный вес и ожирение относятся к числу пяти основных факторов риска преждевременной смерти.** Лишний вес может привести к хроническим заболеваниям, проблемам с сосудами и сердцем, сахарному диабету. Кроме того, как показала пандемия, люди с избыточной массой тела находятся в группе риска по коронавирусу. Для них высока вероятность перенести заболевание с тяжелыми осложнениями.

### Что врачи называют избыточным весом и ожирением?

Об избыточной массе тела говорят, когда индекс массы тела (**ИМТ = вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>) выше 25**). Об ожирении — если этот показатель выше **30**.

Об абдоминальном ожирении говорят, когда объем талии у женщин более **80–88 см**, у мужчин более **94–102 см**. С другими более точными формулами расчета вы можете познакомиться в школе здорового питания [s.rcmp-bur.ru](http://s.rcmp-bur.ru).



## Как бороться с лишними килограммами?

Большинство людей стараются справиться с проблемой лишнего веса самостоятельно и потому безуспешно. Прежде чем бороться с лишними килограммами, необходимо установить причину лишнего веса, пройти медицинское обследование, разобраться с ошибками пищевого поведения при похудении. Если лишний вес небольшой, от него можно избавиться, пересмотрев характер питания и пищевые привычки. А ожирение надо лечить.

**В Центре здоровья вас проконсультирует терапевт, диетолог.  
Вы получите рекомендации по изменению образа жизни и питания.**

## ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ:

Улан-Удэ, ул. Советская, 32Б, тел.: 8 (3012) 21-08-21

ул. Жердева, 100, тел.: 8 (3012) 45-28-51

## Сколько времени занимает лечение ожирения?

Ожирение – заболевание хроническое, и заниматься им придётся пожизненно. Питаться полноценно, сбалансированно, достаточно двигаться, высыпаться, в некоторых случаях принимать лекарства, назначенные врачом.

В среднем нормализация массы тела до оптимальной занимает около двух лет. Важный этап – первые три месяца лечения. В идеале за этот период человек должен похудеть на 5% от исходной массы тела. Идеальный темп похудения: 1–1,5 кг в неделю. Быстро худеть нежелательно, поскольку жир не испаряется, а метаболизируется организмом, что служит для него большой нагрузкой. Успешным считается лечение, если человек сниженную приемлемую массу тела удерживает более двух лет.

## Причины набора лишнего веса

Основная причина набора лишнего веса – нарушение принципов или законов здорового питания: переедание, избыток быстрых углеводов, нарушение режима питания, пищевая зависимость, употребление пищи с усилителями вкуса. Неправильная организация питания на рабочем месте (ассортимент столовых, буфетов). А причина ожирения – это уже гормональный сбой. Ученые обратили внимание на саму жировую ткань, которую стали рассматривать как активную часть эндокринной и иммунной систем. Один из факторов формирования ожирения и метаболического синдрома – наличие системного воспаления, обусловленного избытком жира.



**ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. **Баланс энергии**, поступающей с пищей, и её расхода
2. **Полноценность рациона** по белкам, жирам, углеводам, витаминам, минералам
3. **Вода важнее, чем еда** (поскольку человек на 70% состоит из воды)
4. **Безопасность продуктов питания**
5. **Осознанный выбор** полезных продуктов
6. **Культура питания**

**Главные причины ожирения:**

Еда должна вызывать в организме здоровую гормональную реакцию. Нарушение основных законов питания рано или поздно приводит к нарушению баланса гормонов:

- **Одним из первых** выходит из строя лептин, который отвечает за чувство насыщения.
- **Скачки инсулина** в ответ на поступление сахаров приводят к инсулинорезистентности (невосприимчивости клеток к инсулину).
- **Дефицит йода** может стать причиной гипотиреоза, снижения уровня гормонов щитовидной железы, которые отвечают за скорость обменных процессов в организме.
- **Главный жиросжигающий гормон** – тестостерон. Он есть не только у мужчин, но и у женщин. При его дефиците развивается ожирение.
- **Окислительный стресс** (разрушение клеток свободными радикалами) – его испытывает каждый человек ежедневно, употребляя пищу с консервантами и живя в экологически неблагоприятном месте.
- **Синдром «дырявого кишечника»** (повышенная проницаемость стенок кишечника) – частая патология у людей с проблемами ЖКТ, аутоиммунными заболеваниями.

**Как построить идеальный рацион?**

В первую очередь рассчитаем суточную потребность в белках и жирах.

Белки – 1–2 грамма на килограмм веса, жиры – 1 грамм на килограмм веса.

Учитываем идеальный вес. Для мужчин определим его по формуле: рост – 100; для женщин (50+): рост – 100; для женщин моложе 50 лет: рост – 110.

Например, ваш рост 176 см, вес 98 кг. Ваш идеальный вес = 76 кг.

Ваша потребность в белке равна 76-152 г.



## Из каких продуктов получать белок?\*

### ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ

Содержат практически полный набор всех незаменимых аминокислот (НЗАК), поэтому являются более полноценными, чем растительные белки.

	Молоко и кисломолочные продукты	2,8–3,2 г
	Творог	10–18 г
	Сыр	19–34 г
	Рыба	13–21 г
	Красное мясо	15–34 г
	Куриное яйцо	12,5 г

### РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ

Содержат НЗАК, но в меньшем количестве. В одних растительных белках присутствует один набор НЗАК, в других – другой набор. Наиболее полноценными из всех растительных белков являются белки бобовых (фасоль, горох, чечевица, соя и др.)

	Крупы, макароны из твердых сортов пшеницы	7–12,6 г
	Ржаной хлеб	5–8,6 г
	Пшеничный хлеб	7,6–9,1 г
	Бобовые	6–34,5 г
	Фрукты	0,5–4,8 г
	Овощи	0,5–4,8 г

\*Содержание белка в граммах на 100 г пищевого продукта.

Самые полноценные белковые продукты – мясо, рыба, яйцо, творог, сыр, они содержат около 15–20 граммов белка на 100 граммов продукта.

### Почему нам так нужны белки!

Они не просто нужны, они жизненно необходимы:

- **Белки** являются переносчиками кислорода, витаминов, микроэлементов, жиров, железа, эти вещества просто не умеют самостоятельно передвигаться. Если нет белка, то будет дефицит всего перечисленного.
- **Иммуноглобулины** – это белки, если есть дефицит, то иммунитет будет снижен.
- **Гормоны и ферменты** – тоже белки, они самые важные регуляторы нашего организма.

### По каким симптомам мы можем заподозрить у себя недостаток белка?

Сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, мышечная слабость, анемия, частые вирусные инфекции, эндокринные заболевания и заболевания пищеварительной системы.



**Поговорим о жирах.** Жиры необходимы в объеме 1 г/кг идеального веса в сутки. Из них 1/3 жиры составляют растительные и рыбий жир, содержащие важные витамины. Обычно недостатка жиров в рационе не бывает, чаще встречается дисбаланс жиров, недостаток жирорастворимых витаминов. Недостаток жиров бывает при неправильном снижении веса и при анорексии.

**Симптомы недостатка жиров:**

- Нарушение менструального цикла
- Нарушения сперматогенеза
- Депрессия
- Синдром хронической усталости
- Дискинезия желчевыводящих путей
- Снижение памяти
- Сложности со снижением веса.



**Пришло время реабилитировать холестерин.** Без холестерина невозможен синтез половых гормонов – прогестерона, эстрогенов и тестостерона, невозможна секреция желчи, нарушаются процессы пищеварения, работа поджелудочной железы. Без холестерина невозможно образование синаптических связей между нервными клетками. Это отражается на развитии мозга и уровне интеллекта. Также без него невозможен синтез витамина D, важного прогормона, который является предшественником стероидных гормонов. Норма холестерина для здорового человека менее 5 ммоль/л. Повышение уровня холестерина в крови говорит о серьезных метаболических нарушениях.

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТАХ	
	<b>СОСИСКИ</b> 20%
	<b>СВИНИНА ПОСТНАЯ</b> 12%
	<b>МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ</b> 11%
	<b>ЯЙЦА</b> 10%
	<b>ТЕЛЯТИНА</b> 7%
	<b>ЖИРНАЯ РЫБА</b> 5%
	<b>КУРИЦА</b> 1%

**У вас с белками и жирами все идеально? Тогда разберемся с углеводами.**

В здоровом рационе соотношение **Б : Ж : У = 1 : 1 : 4.**

То есть углеводов должно быть в четыре раза больше, чем белков и жиров (злаки, картофель, овощи, зелень, фрукты). Если вы хотите похудеть – резко сократите быстрые углеводы и крахмалы (злаки, картофель, фрукты, сахар), продукты с высоким гликемическим индексом. Оставьте без ограничения зеленые овощи (капусту, огурцы, лук, кабачки, зелень). Соотношение белков и жиров должно быть всегда в норме.

