

## **Правила здорового питания**

В наше время, когда рацион многих людей наполнен высококалорийной пищей, сахаром, солью и насыщенными жирами, важно придерживаться правил правильного питания. Подобранный рацион позволяет поддерживать оптимальный вес, предотвращать хронические заболевания и улучшать качество жизни.

### **Калорийность рациона**

Калорийность рациона – фундаментальный аспект питания, который определяет энергетическую стоимость пищи, потребляемой человеком. Количество калорий, требуемых организму, зависит от возраста, пола, веса, роста, уровня физической активности.

Базовый обмен веществ (БОВ) – это количество калорий, необходимое для поддержания основных функций организма в состоянии покоя. Общая потребность в калориях учитывает БОВ вместе с уровнем физической активности. Ее оценивают с помощью различных формул, например, формулы Миффлина-Сент-Джора или Харриса-Бенедикта. Полученное значение умножается на коэффициент физической активности, который изменяется от 1,2 (минимальная активность) до 2,5 (очень высокая активность).

#### **Средняя норма**

для женщин — около 2000 ккал в день

у мужчин около 2500 ккал в день

дети 7–10 лет — 2400 ккал

подростки 11–13 лет — 2850 ккал

школьники 14–17 лет — 3150 ккал

Для поддержания здорового веса важно сбалансировать количество потребляемых и расходуемых калорий. Потребление большего количества калорий, чем тратится, ведет к накоплению жира, увеличению веса. И наоборот, дефицит калорий приводит к потере веса, так как организм начинает использовать запасенную ранее энергию.

Недостаточное потребление калорий приводит к потере мышечной массы, уменьшению метаболизма. Избыток калорий, особенно потребление

продуктов с низким содержанием питательных веществ, вызывает ожирение, увеличивает риск развития диабета II типа, сердечных заболеваний.

Не все калории одинаковы с точки зрения питательной ценности. Именно поэтому врачи-диетологи рекомендуют избегать фастфуда, продуктов с простыми углеводами. Важно поддерживать баланс, избегать крайних диет или чрезмерного ограничения калорий. Погоня за быстрой потерей веса может привести к нарушениям пищевого поведения.

\*Калорийность пищи — это единица измерения выделенного тепла, позволяющая повысить температуру 1 литра воды на 1 градус, при сжигании этой пищи в калориметре (определение химиков, физиков, технологов). При этом другое определение (медицинское) калория пищи — это единица тепла, выделенная человеческим телом после переваривания пищи, достаточная для увеличения на 1 градус температуры 1 литра воды.

## **Полезные продукты**

Важнейшую роль в процессе поддержания здоровья играет рацион. Улучшить физическое и психическое состояние, повысить способность организма сопротивляться инфекциям могут продукты:

Листовые зелёные овощи. Шпинат, капуста, руккола и другие зелёные овощи богаты витаминами А, С, Е, К, В, а также содержат клетчатку, железо, магний, калий и кальций;

Ягоды. Черника, клубника, малина и ежевика насыщены антиоксидантами, витаминами и растворимой клетчаткой. Антиоксиданты защищают клетки от повреждений, способствуют снижению воспаления;

Орехи и семена. Миндаль, грецкие орехи, лен, чиа и тыквенные семечки — источники полиненасыщенных жиров (омега-3), магния и селена;

Бобовые. Чечевица, бобы, нут, фасоль содержат богатый набор питательных веществ, включающий белок, клетчатку, фолиевую кислоту;

Жирная рыба. Лосось, сардины, треска богаты омега-3 жирными кислотами, важными для здоровья мозга и сердца;

Яйца. Одни из самых питательных продуктов содержат белок, витамины В12 и D, рибофлавин и фосфор;

Ферментированные продукты. Кефир, йогурт, комбуча и кимчи обогащены пробиотиками, полезными бактериями, улучшающими пищеварение;

Крестоцветные овощи. Брокколи, цветная, брюссельская капуста содержат сульфорафаны, витамины С и К, клетчатку и микроэлементы;

Авокадо. Источник полезных жиров, калия, витаминов С, Е, К, В6;

Чеснок. Чеснок известен своими противовоспалительными и антимикробными свойствами благодаря содержанию аллицина;

Черный шоколад, содержащий какао с высоким содержанием полифенолов снижает риск сердечных заболеваний при умеренном потреблении;

Куркума (турмерик). Специя содержит куркумин, мощный антиоксидант с противовоспалительными свойствами;

Оливковое масло. В составе содержится высокое содержание мононенасыщенных жиров, полифенолов.

Не существует уникального «суперпродукта». Здоровье поддерживается за счет сбалансированного употребления разнообразных продуктов, что позволяет добиться оптимального баланса питательных веществ, введения активного образа жизни.

### **Что следует исключить из рациона**

Чтобы поддерживать баланс питательных веществ, предотвратить заболевания, связанные с питанием, рекомендуется уменьшать или исключать из рациона определенные продукты и ингредиенты.

Чрезмерное потребление сахара связывают с ожирением, диабетом 2-го типа и кариесом. Помимо очевидных сладостей, сахар часто скрыто присутствует в обработанных продуктах, таких как соусы, йогурты и напитки. Поэтому при покупке продуктов важно оценивать уровень углеводов в них.

Транс-жиры могут увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Их можно найти в маргарине, пакетированной выпечке, фаст-фуде. Колбасы, сосиски, бекон содержат много соли, консервантов и насыщенных жиров. Их потребление связывают с повышенным риском развития рака, в частности колоректального.

Белый хлеб, паста, рис быстро преобразуются в организме, что приводит к скачкам глюкозы в крови, постоянному чувству голода. Предпочтение лучше отдать цельнозерновым вариантам.

Газированные напитки, сладкие соки содержат много сахара, калорий без питательной ценности.

Данные продукты увеличивают вес, способствуют развитию диабета.

Исключение или сокращение перечисленных продуктов из рациона улучшает общее состояние здоровья, снижает риск возникновения хронических заболеваний, способствует поддержанию оптимального веса.

### **Заболевания, стимулирующие аппетит**

У аппетита множество регуляторов: от гормонального баланса, состояния психологического благополучия до уровня физической активности, заболеваний. В то время как некоторые болезни подавляют аппетит, другие могут его стимулировать, что приводит к перееданию, набору веса.

Стимулировать аппетит может гипертиреоз — состояние, когда щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов, ускоряя обмен веществ. Несмотря на повышенный аппетит люди с гипертиреозом часто теряют вес из-за ускоренного метаболизма.

Синдром Кушинга также способствует набору лишних килограмм. Заболевание возникает из-за высокого уровня кортизола, что встречается при длительном использовании стероидных препаратов, опухолях, вызывающих чрезмерное производство гормонов надпочечниками.

Увеличенный аппетит и вес являются характерными признаками патологии. Изменение уровня глюкозы крови при сахарном диабете повышает аппетит, так как клетки пытаются получить энергию из свободных источников. Одним из признаков болезни является набор веса.

Медикаменты могут стимулировать голод в качестве побочного эффекта. К ним относятся некоторые антидепрессанты, антипсихотики и стероиды. Понимание причин увеличенного аппетита важно для эффективной диагностики заболеваний, предотвращения их возможных осложнений, включая ожирение.

## **5 правил здорового питания**

Пищевое разнообразие. Необходимо включать в рацион фрукты, овощи, белки, как животного (например, мясо, рыба, яйца), так и растительного происхождения (бобовые, орехи, семена), цельнозерновые продукты, рыбу, оливковое масло, авокадо, молоко. Создать оптимальный рацион для конкретного пациента можно только после консультации врача-диетолога.

Умеренность. Секрет здорового питания не только в том, что вы едите, но и в том, сколь вы едите. Порции должны быть небольшими, чтобы избежать переедания, даже если речь идет о полезных продуктах. Помните, что даже здоровая пища содержит калории;

Регулярность. Соблюдение принципов и правил здорового питания невозможно без соблюдения режима питания. График помогает поддерживать стабильный метаболизм, предотвращать переедание. Завтракать, обедать, ужинать следует примерно в одно и то же время каждый день, устраивать здоровые перекусы, если возникает голод между основными приемами пищи.

Гидратация. Поддержание водного баланса необходимо для здоровья, ведь вода участвует во многих биохимических процессах в теле, включая пищеварение. Рекомендуется пить достаточное количество чистой воды в день – как правило, около 8 стаканов, но потребность у каждого человека отличается.

Слушайте свое тело. Научитесь слушать сигналы своего тела. Ешьте, когда вы чувствуете голод, и прекращайте, когда наступает чувство сытости. Избегайте перекусов по эмоциональным причинам, вместо этого найдите здоровые способы справиться со стрессом, такие как физическая активность или медитация.

Эти пять правил являются основой здорового питания и помогут создать устойчивые пищевые привычки для поддержания хорошего самочувствия и профилактики заболеваний.