



**Здоровое  
питание**  
*для всей семьи*



**Здоровое и качественное питание всей семьи** – это основа активного и качественного долгожительства, а также полноценного развития подрастающего поколения.

Но что именно включает в себя понятие «здоровое питание»? Данный термин широко используется в научном лексиконе, маркетинге, повседневной разговорной практике.

#### **Варианты:**

- В научной литературе здоровое питание нередко ассоциируется с потреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, которые усиливают вкус, продляют их срок хранения и т.д.
- Ряд исследователей полагают, что здоровое питание основано на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ.
- По оценкам экспертов, российские потребители связывают здоровое питание с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также с соблюдением баланса жиров, белков, углеводов, витаминов и режима питания.
- Согласно научным исследованиям, для россиян важно потребление низкокалорийных натуральных продуктов без генетически модифицированных организмов.

**Здоровое питание** – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неременное условие достижения активного долголетия.



## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Необходимо ежедневно употреблять 400 г (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 100-140 г соевых бобов).
- Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии.
- Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.
- Свободные сахара (калории, которые не несут в себе никакой пользы организму) должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.
- Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).
- Алкоголь не употреблять. По мнению ВОЗ, безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует.
- Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев. В возрасте от 6 месяцев до 2 лет грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у ребенка в будущем.

**Самой точной системой подбора индивидуального рациона является системная и комплексная модель питания. Что необходимо знать о человеке, которому составляется индивидуальный рацион питания?**

**1. Пол, возраст, текущий состав тела.**

**2. Состояние здоровья** на сегодня (функциональные и лабораторные исследования на маркеры заболеваний).



**3. Тип метаболизма** (быстрый, медленный и смешанный), который определяет скорость расщепления продуктов питания на энергию.

**4. Генетика усвоения витаминов** (разнообразие генов, которые отвечают за метаболизм витаминов и обуславливают предрасположенность к развитию витаминodefицитных состояний), детоксикация (система выведения токсинов), углеводный и жировой обмен.

**5. Место проживания и текущее время года.**

**6. Наличие стрессогенных факторов.**

**7. Индивидуальные особенности и вкусовые предпочтения.**

**Рацион питания необходимо каждый раз корректировать в связи:**

- со сменой сезона;
- со сменой состояния здоровья человека;
- с изменением пищевых предпочтений;
- со снижением или повышением уровня стресса;
- с восстановлением дефицита витаминов.

То есть подбор оптимального рациона – это индивидуальная, кропотливая работа, регулярная проверка и смена направлений.

## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**1. Пищевая пирамида** помогает ориентироваться в количественных пропорциях различных составных частей продуктов питания.

**5%** **Жиры и сахар:** оливковое, льняное, рапсовое масло, орехи, жирная рыба, мед, полезные сладости

**35%** **Волокна:** овощи, фрукты, свежие и обработанные паром или запеканием



**20%** **Полезные белки:** постное мясо, птица, рыба, бобовые, кисломолочные продукты

**40%** **Сложные углеводы:** цельнозерновой хлеб, крупы, злаки

**2. Калорийность и баланс белков-жиров-углеводов.** При расчете калорийности также необходимо ориентироваться на такие факторы, как пол, возраст, вес, физическая активность.

### Формула Харрис-Бенедикта

определяет базовый уровень метаболизма

#### БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ МУЖЧИН

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{ВЕС, КГ}) + (4.8 \times \text{РОСТ, СМ}) - (5.7 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

*ПРИМЕР:* 25 лет, рост 178, вес 72

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times 72) + (4.8 \times 178) - (5.7 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

#### БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{ВЕС, КГ}) + (3.1 \times \text{РОСТ, СМ}) - (4.3 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

*ПРИМЕР:* 25 лет, рост 172, вес 50

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times 50) + (3.1 \times 172) - (4.3 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

Стоит учесть, что любая формула имеет погрешность ~20%.

### 3. Осознанный выбор продуктов.

- **Белок** – строительный материал, поддерживающий работоспособность мышц. Суточная норма: 100-150 г.
- **Клетчатка** – главный помощник для кишечника. Содержится в овощах, фруктах, зерновых, бобовых. Рекомендованное количество в сутки: не менее 300 г.
- **Полиненасыщенные жиры** защищают клетки от преждевременного старения, регулируют выработку и жизнедеятельность полезных бактерий. Содержатся в оливковом и льняном маслах, рыбе, семечках, орехах, авокадо и т. п.
- **Сезонные продукты** содержат максимум витаминов, так как созревают без использования ядовитых удобрений.



### 4. Соблюдение режима питания.

### 5. Исключение употребления «вредных продуктов».

## 6. Формирование качественных привычек.

- Сразу после пробуждения медленно выпивать 200-300 мл теплой воды.
- Пить достаточное количество воды (30 мл\*кг).
- Уменьшать объем потребляемой соли.
- Передавать пищу минимальной термической обработке.
- Тщательно пережевывать еду и не торопиться.
- Концентрироваться во время еды на процессе, не отвлекаться на другие занятия.
- Лучше отказаться от приема пищи во время волнения, стресса.
- Прислушиваться к себе. Кушать тогда, когда хочется, и останавливаться, когда чувствуется насыщение.



### ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СВОЮ ЖИЗНЬ

- **Не вводите сразу жесткие рамки.** Переходите на полезную пищу постепенно. Заменяйте вредные ингредиенты в привычных блюдах на более здоровые варианты.
- **Оставляйте в своем меню 20%** самых любимых вкусняшек в качестве бонуса.
- **Поставьте перед собой цель**, ради которой будете придерживаться здорового питания.
- **Фиксируйте каждый прием пищи.** Это сформирует привычку питаться в определенное время.
- **Питайтесь дома:** будет меньше соблазнов.
- **Сделайте процесс питания приятным.** Красиво сервируйте стол, очищайте пространство от лишнего, приглашайте друзей.
- **Составляйте меню** здорового питания на каждую неделю.



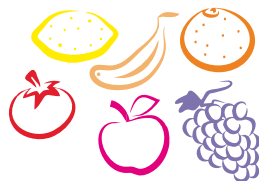
## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере 5 порций (400 г) фруктов и овощей. Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

*Вам кажется, что 400 г – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?*

### Решение:

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.



## ЖИРЫ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10% и менее от общего потребления энергии. Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров полезными жирами. Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

*Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?*

### Решение:

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- включите в рацион растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами;
- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи;
- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли): они могут содержать много произведенных трансжиров.



## СОЛЬ, НАТРИЙ, КАЛИЙ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн. смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.



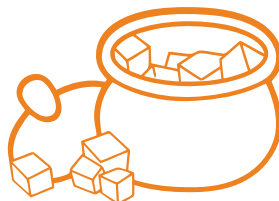
*Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?*

### Решение:

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
- используйте соль с пониженным содержанием натрия;
- ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте закуски с более низким содержанием натрия;
- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

## САХАРА

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.



Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

*Вы считаете, что итак едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?*

### Решение:

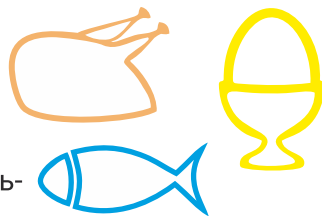
- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве полезных закусок;



- особое внимание уделите сладким напиткам, ведь они являются основным источником добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых смесей, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- Свежие овощи, фрукты и ягоды (содержат много клетчатки и витамина С).
- Гречневая, овсяные крупы, рис, киноа, пшено и т.д. (содержат витамины группы В, витамин Е, магний, калий, фолиевую кислоту).
- Грецкие, лесные, кедровые орехи, миндаль, кешью (содержат витамины, жирные кислоты, белок).
- Мясо курицы, индейки (источник белка, аминокислот, витаминов А, В, Е).
- Морская и речная рыба, креветки, мидии, кальмары (содержат белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор, цинк).
- Кисломолочные продукты, такие как творог, кефир, йогурт и т.д. (содержат кальций, белок, витамины А, В12, углеводы).
- Зеленый чай (содержит витамины, минералы, полифенолы – класс органических соединений, которые обладают защитными свойствами).
- Оливковое, кокосовое, кунжутное, льняное и другие масла первого отжима (содержат сложные жиры, линолевую и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
- Мед (содержит витамины, микроэлементы, глюкозу, фруктозу, фитонциды – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших). Также мед содержит легкоусвояемые углеводы.
- Хлеб из цельнозерновой муки (источник клетчатки, пищеварительных ферментов, аминокислот).
- Яйца.



- Бобовые.
- Субпродукты – внутренние органы и части туш животных (печень говяжья, печень трески).
- Зелень (листовые салаты, петрушка, укроп, руккола, микрозелень).
- Семена льна, чиа, граната, тыквы, кунжута.
- Проростки (пророщенные семена) чечевицы, полбы, нута, овса, пшеницы, ржи.

Данные продукты, составляющие рацион здорового питания, полезны и важны для здоровья человека. Их употребление в правильном сочетании и количестве является залогом долголетия и отличного самочувствия.

### АНТИСТРЕСС-ПРОДУКТЫ В МЕНЮ

- **Зеленые листовые овощи** богаты фолиевой кислотой, которая помогает организму вырабатывать химические вещества, регулирующие настроение, включая серотонин и дофамин. Любые фрукты и овощи (за исключением фруктовых соков и сухофруктов) помогают эмоционально успокоиться.
- **Органическая грудка индейки** – отличный источник триптофана (незаменимой для организма человека аминокислоты).
- **Семена тыквы, орехи и органические яйца кур на свободном выгуле.**
- **Дикий лосось.** Омега-3 жиры животного происхождения снижают тревожность и эмоциональность.
- **Черника** содержит антоцианы – антиоксиданты, которые помогают мозгу вырабатывать дофамин, имеющий решающее значение для памяти и настроения.
- **Фисташки.** Две порции фисташковых орехов (1 порция = размер большого пальца вашей руки) в день снижают спазм сосудов при стрессе, что способствует снижению нагрузки на сердце благодаря расширенному просвету артерий.
- **Черный шоколад** содержит анандамид-биологически активное химическое вещество, которое вырабатывается в головном мозге и временно блокирует чувство боли.
- **Авокадо** обеспечивает около 20 основных питательных веществ для укрепления здоровья, включая калий, витамин Е, витамины группы В и фолиевую кислоту.



## ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ (ПРОБИОТИКИ) В МЕНЮ

- Кокосовый йогурт.
- Ферментированные соки.
- Ферментированные напитки.
- Ореховый сыр (кунжут, миндаль и т.д.).
- Яблочный уксус.



## ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ (СУПЕРФУДЫ) В МЕНЮ

- Водоросли.
- Проростки.
- Зелень (особенно дикоросы).
- Ягоды.
- Специи.
- Протеин.
- Лецитин.
- Кокосовое масло.
- Хлорофилл.
- Спирулина.
- Пищевые дрожжи.
- Куркума и т.д.



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

**Антинутриенты** – антивещества, которые входят в состав пищевых продуктов, однако, помимо благотворного эффекта от самого продукта, наносят вред здоровью человека (определенным образом влияя на него).

**1. Фитиновая кислота.** Это кислота, которая способна негативно влиять на усвоение полезных веществ организмом:

- содержится в оболочках злаковых, бобовых, семенах и орехах;
- «ворует» кальций, магний, железо и цинк;
- тормозит работу ферментов.

**Лидеры по содержанию фитина:** бразильский орех (до 6,34%), кунжут (5,36%), миндаль (3,22%), тофу (2,9%), льняное семя (2,78%) и т.д. Идеально, если содержание фитина не больше 0,03%! **Нейтрализует фитин** фитаза – фермент, высвобождающий фосфор.

Есть в ЖКТ у жвачных животных и отсутствует у людей! Есть во ржи и овсе, но разрушается при нагревании, при измельчении зерна, при высоких температурах, замораживании и хранении.

### Способы нейтрализации фитина:

- витамин С из листовой капусты нейтрализует антижелезные свойства фитиновой кислоты;
- витамин А и бета-каротин также помогают усваиваться железу – это хороший повод добавить к каше морковку с маслом;
- лучший способ сократить количество фитина – замачивание в теплой кислой среде (8-12 часов). Важно: воду после замачивания слить, а продукт промыть в проточной воде!
- замачивание не удаляет фитин на 100%. Многим продуктам требуется дополнительно ферментация или проращивание.



**2. Гойтрогены.** Это вещества, которые оказывают влияние на производство гормонов щитовидной железы. Основная и главная опасность этих веществ – подавление поглощения йода щитовидной железой. Выявлено, что при высоких дозах потребления продуктов с гойтрогенами (от 8 порций в неделю) риск рака щитовидной железы возрастает на 56%.

**Продукты, в которых содержатся гойтрогены:** брокколи, цветная капуста, шпинат, редис, соевые бобы, арахис, кедровые орехи, персики и просо, все виды крестоцветных и родственные им овощи (брюква, репа, хрен, руккола).

### Способы нейтрализации гойтрогенов:

- обжаривайте продукты;
- пропаривайте;
- кипятите;
- комбинируйте способы приготовления (например, квашение и обжаривание).



**3. Фитоэстрогены.** Это вещества растительного происхождения, по своей химической структуре напоминающие эстрогены – женские половые гормоны.

Основные группы фитоэстрагенов – изофлавоноиды (ИФ) и лигнаны (биологически активные вещества).

ИФ: пищевой лидер – соя, непищевой – клевер.

Лигнаны: абсолютный лидер – лён.

Обе группы схожи с эстрогенами, что позволяет им связываться с рецепторами, хотя они и обладают меньшей биологической активностью. Исследована роль ИФ в развитии раковых клеток молочной железы. Выводы: в больших дозах ИФ защищают от развития онкологии, а в малых – провоцируют развитие онкологии.

**! Лён** и льняная каша могут присутствовать в рационе и оказывать на нас позитивное действие!

**4. Лектины.** Это семейство белков, которые могут прикрепляться к клеточным мембранам.

Цельная мука содержит самое большое количество лектинов. Из всех известных продуктов особо токсичный – пшеничный зародышевый белок, который прикрепляется к стенке малого кишечника. Иммуная система воспринимает его как чужеродное вещество и включает защитную функцию, вырабатывая антитела!



#### **Несколько интересных фактов о лектинах**

- Эффект от употребления лектинов уходит сразу же после того, как вы прекратили их есть (в отличие от растительного белка пшеницы, который действует в нашем теле до 6 месяцев!).
- Лектины в молочных и морепродуктах менее разрушительны. В основном вызывают чувствительность и аллергические реакции.
- Арахисовый, бобовые, ореховые и соевые лектины способны приводить к дефициту минералов, так как препятствуют их всасыванию.
- Фасоль и орехи теряют почти все лектины при замачивании и дальнейшем приготовлении (свежая красная фасоль содержит 20-60 тысяч единиц, а замоченная и приготовленная только 200-400), из арахиса и сои лектины вывести невозможно!

**5. Щавелевая кислота.** Это вещество, которое задерживает всасывание других веществ. При переизбытке в питании из нее образуются кристаллы оксалата кальция, которые: забивают почечные протоки, могут образовываться в суставах, провоцируют болезни печени и сахарный диабет.

**Причины образования кристаллов:** избыточное поступление оксалогенных продуктов (продукты, в которых содержится желатин), скудный питьевой режим, дефицит магния, витаминов B2 и B6.

## Содержание кислоты в продуктах

**Много:** (более 1 г/кг) – в какао-бобах, шоколаде, сельдерее, шпинате, щавеле, петрушке, ревене.

**Умеренно:** (0,3-1,0 г/кг) – в моркови, свекле, цикории, зеленой фасоли, луке, помидорах, чае.

**Немного:** (0,05-0,3 г/кг) – в свежей капусте, абрикосах, бананах, смородине, брюссельской капусте, картофеле.

**Мало:** в баклажанах, огурцах, тыкве, грибах, цветной капусте, листьях салата и в горохе.

**Группа риска:** камни в почках и мочевом пузыре, проблемы с суставами, системные воспаления (частые бактериальные и вирусные инфекции, повышения температуры и т.д.), повышенная утомляемость и частое мочеиспускание.

### Способы нейтрализации переизбытка щавелевой кислоты:

- восполните дефицит магния, В2 и В6;
- снизьте потребление продуктов, в которых содержится желатин;
- вываривайте продукты, употребляйте цитраты (сок лимона), не совмещайте с витамином С.

**6. Мочевая кислота** – это продукт обмена пуринов (гуанина и ксантина) – веществ, которые являются строительным материалом для ДНК. Они помогают усваивать витамины и микро-/макроэлементы, нормализуют и поддерживают обмен веществ.

**Особо опасен бессимптомно хронически высокий уровень мочевой кислоты!** Это риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, атеросклероза, старческого слабоумия и т.д.

**Основной источник пуринов:** мясная и рыбная пища.

**Особенно:** сельдь, сардины, мясные субпродукты, курица, телятина.

**Умеренно:** остальные виды мяса, морепродукты, чечевица, фасоль, шпинат, соя, авокадо.

**Группа риска:** камни в почках, суставные боли, абдоминальный жир.

### Способы нейтрализации мочевой кислоты:

- **устраивайте периодические посты.** Это могут быть церковные посты, разгрузочные дни (1-2 в неделю), дни с ограниченным потреблением ккал или исключением определенных продуктов, голод в течении 6-16 часов;

- **если вы в группе риска – откажитесь от употребления мяса и рыбы.** Перейдите на более мягкие версии пуринов: морепродукты, бобовые, яйца;
- **ограничьте насыщенные жиры:** они подавляют способность организма перерабатывать мочевую кислоту;
- **исключите из рациона фруктозу** (подсластитель). Особенно переработанные виды, такие как кукурузный сироп;
- **откажитесь от алкоголя;**
- **не забывайте выбирать воду в качестве основного напитка,** ведь именно она поможет растворить и вывести мочевую кислоту из тканей и суставов.


**7. Опиоидные пептиды** – группа коротких белков, играющих роль в формировании мотивации, эмоций и поведенческой привязанности к определенному типу еды и в целом. Опиоидные пептиды также влияют на развитие гиперактивного поведения у детей.

#### **Основные источники опиоидных пептидов:**

- молоко;
- пшеница;
- шпинат.

**Здоровое питание** – это не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! Рацион должен быть питательным, вкусным, разнообразным, быстрым, экономным. Такое питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность, выносливость и качество жизни.





ОГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16,  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)



Автор: доктор медицинских наук,  
врач по медицинской профилактике  
Мария Владимировна Матвеева

Присоединяйтесь к нашей группе  
«Будь здоров, Томск!»

