

Соблюдение законов здорового питания – это основа рационального питания, ведущего к сохранению и укреплению здоровья. Правильное питание повышает работоспособность, защищает организм от болезней и перегрузок и просто улучшает настроение.



Государственное учреждение  
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г.  
Минска»

## Принцип в жизни: рациональное питание



Автор: Латышева М.С.  
Врач-гигиенист отделения гигиены питания санитарно-  
эпидемиологического отдела, тираж 200 экз.

Минск 2024

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. То есть такое питание, при котором организму и всего хватает, и ничего не остается в избытке.

Рациональное питание – это здоровое питание, то самое «есть и не толстеть» и даже «что бы такого съесть, чтобы похудеть».

Сформулированы принципы, или законы рационального питания:

#### 1. Закон энергетической адекватности питания.

Потребляемая пища должна давать достаточно энергии, чтобы покрывать затраты организма, причём затраты не только на активную деятельность, но и на физиологические нужды, так называемый основной обмен – дыхание, обмен веществ, рост, восстановление клеток.

#### 2. Закон пластической адекватности питания.

Белки, жиры и углеводы (БЖУ) – основные компоненты пищи, дающие энергию и материал для роста и восстановления клеток. Для физиологических процессов также нужны витамины, минеральные вещества, вода.

Белок (15% суточной калорийности) — основной строительный материал клеток и тканей. Поступающий белок идет в основном на восстановление и обновление клеток, синтез ферментов и гормонов.

Жиры (30% суточной калорийности) участвуют в дыхании, синтезе различных гормонов, составляют мембраны клеток, в том числе клеток мозга, почти на 60% состоящего из жиров.



Углеводы (55% суточной калорийности) являются основным источником энергии для организма. «Медленные» углеводы дают долгое чувство сытости, «быстрые» углеводы необходимы при активной умственной работе, поскольку клетки мозга активно потребляют глюкозу.

#### 3. Закон энзиматической адекватности питания.

Химический состав пищи должен соответствовать ферментным системам организма. Наличие ферментов зависит от возраста, генетической предрасположенности и состояния здоровья. Питание должно быть разнообразным, и включать продукты всех основных групп: зерновые, хлеб, мясо, рыбу, яйца, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты.

#### 4. Закон биотической адекватности питания.

Пища должна быть безопасной, безвредной и качественной, правильно приготовленной.

Следует остерегаться продуктов с неизвестным содержанием таких веществ, например, лесных грибов, продаваемых на улицах и в переходах. В магазинах рекомендуется внимательно изучать состав товаров, указанный на упаковках, обращать внимание на окраску, консистенцию, запах продукции.

#### 5. Закон ритмологической адекватности питания.

Режим приема пищи должен соответствовать биологическим ритмам и социальным особенностям жизни. Выработать план, подходящий всем, по этому вопросу невозможно, и необходимо корректировать режим приема пищи конкретного человека. Общие рекомендации будут выглядеть следующим образом: Есть нужно не менее 4 раз в сутки, а продолжительность промежутков между приемами пищи не должна составлять более 6 ч.

Принимать пищу нужно в одни и те же часы.

Ужинать следует за 2-3 часа до сна.