

Здоровое питание.

Часть I. Основы рационального питания



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



питание, при котором обеспечивается потребность во всех видах питательных веществ для поддержания роста, нормального развития, жизнедеятельности человека с учетом пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания, способствующее улучшению здоровья, профилактике заболеваний и активному долголетию

ДИЕТА

ПРОИСХОДИТ ОТ ДР.-ГРЕЧ. ΔΙΑΙΤΑ «УКЛАД, ОБРАЗ ЖИЗНИ, БЫТ»



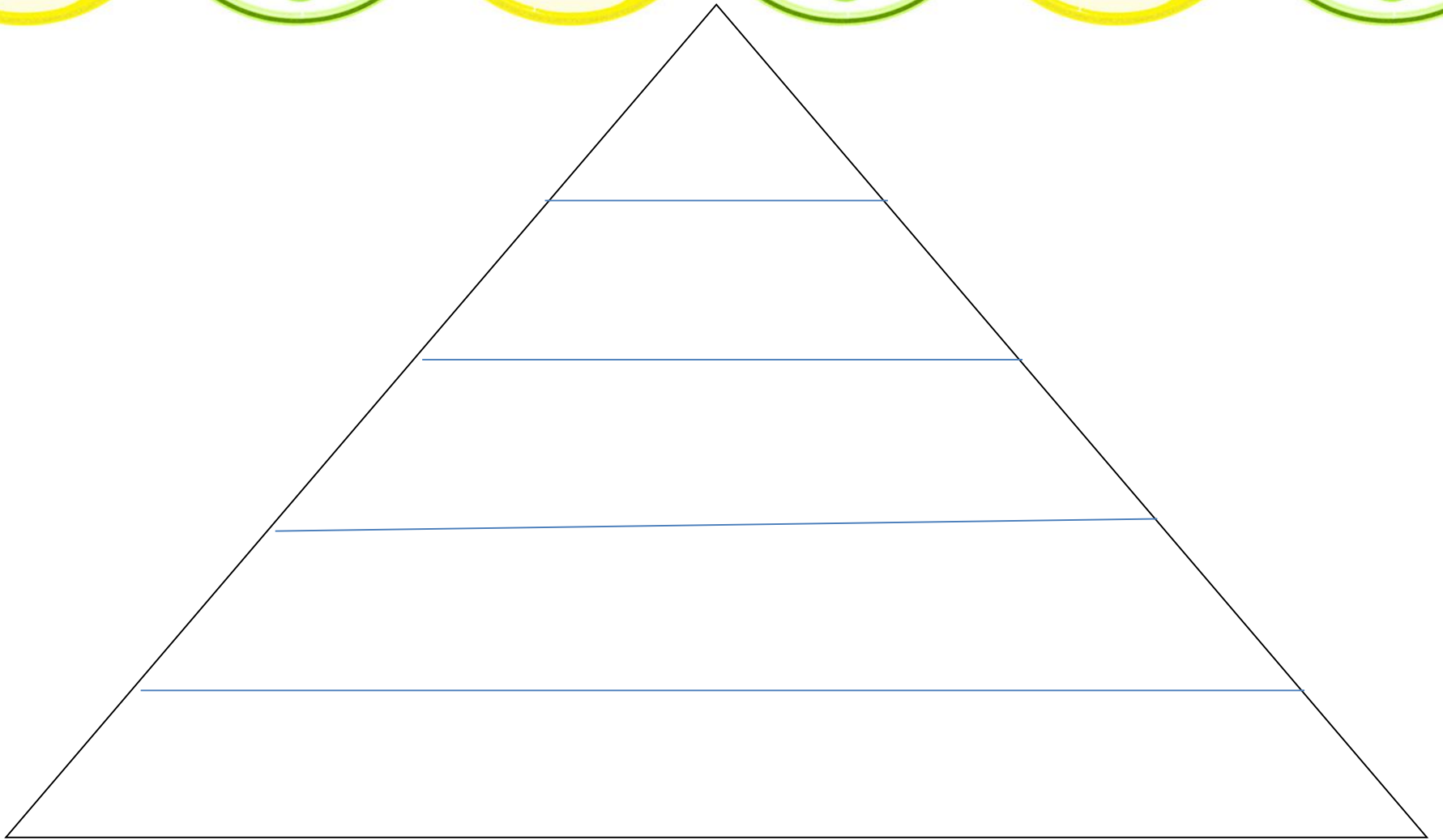
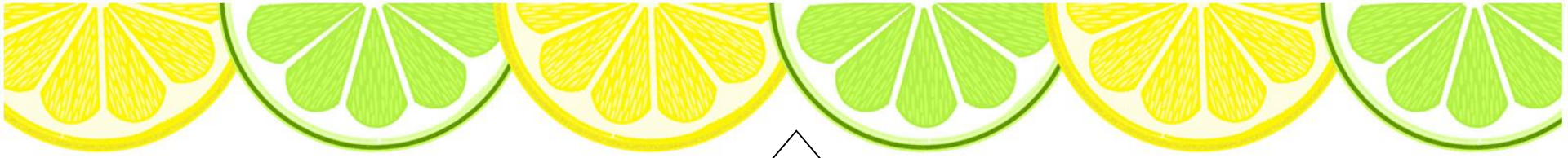
- ❖ образ жизни больного, предписанный врачом;
- ❖ специально подобранный по количеству, химическому составу, калорийности и кулинарной обработке рацион, а также режим питания.

Базисные сведения о важнейших видах обмена веществ

- Макронутриенты
 - Белок
(животный, растительный)
 - Жиры
(животный, растительный)
 - Углеводы
(простые, сложные)

- Микронутриенты
 - *Витамины*
 - жирорастворимые
(А, D, Е, К)
 - водорастворимые
(В, РР, Н, С, Р)
 - *Микроэлементы*
(мышьяк, бор, бром, кадмий, фтор, свинец, литий, марганец, молибден, никель, кремний, олово, ванадий)





Сахар
Сладости
Прохладительные напитки

Растительные жиры

Молочные продукты

Овощи

Хлеб
Булка из
цельных
зёрен

Будьте
активными
и пейте
ежедневно
достаточное
количество
воды



Мясо
Курица
Рыба
Яйцо

Фрукты

Картофель

Каша
Макаронны
Рис

ПЕРВАЯ ГРУППА



40% дневного рациона

■ *Составляющие:* крупы, рис, картофель, хлеб и макароны

■ *Предпочтения:*
нешлифованные крупы с
большим содержанием
пищевых волокон и хлеб
грубого помола



ВТОРАЯ ГРУППА



- 35% суточного рациона
- овощи и фрукты (не менее 400 грамм в сутки)
- *не включено:*
консервированные или
соленые овощи

ТРЕТЬЯ ГРУППА

- 20% от суточного рациона
- представлена белком (около 200 грамм курицы, рыбы, мяса, яиц или альтернативных продуктов – бобовые, орехи)
- *Рекомендовано:* продукты с пониженным содержанием растительных жиров





ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА

- Молочные продукты
- Предпочтение – кисломолочной продукции и низкожировой
- Объем за сутки – около 200 – 300 мл

ПЯТАЯ ГРУППА

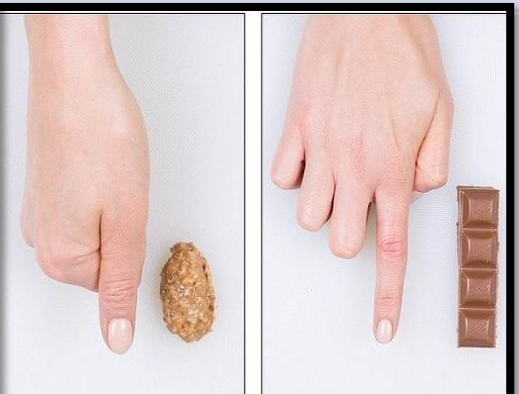
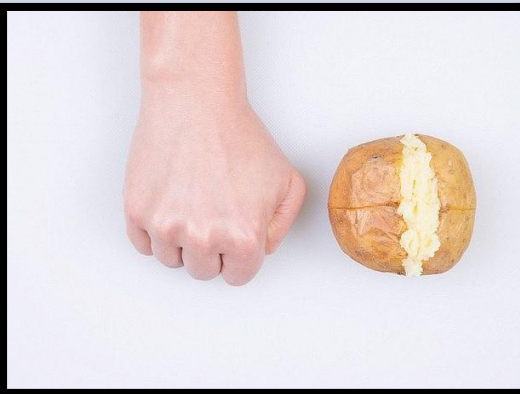
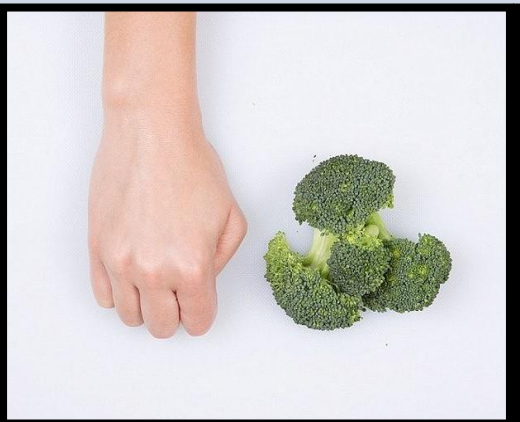
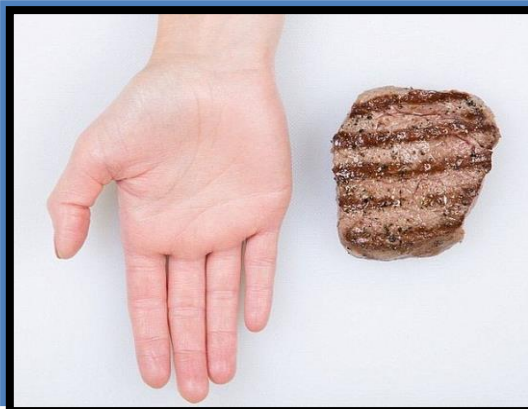



не более 5% от суточного рациона

- все виды жиров и сладости
- жиры (колбасы, жирные сорта мяса, масла)
- сладости (сдоба, сахар, подслащенные напитки, сиропы)

Рекомендации по рациональному питанию


Наименование	Рекомендации ВОЗ	Нормы физиологических потребностей в РФ	Единицы измерения
Поваренная соль	0-6	5-8	г/сут
Холестерин	≥300	≥300	г/сут
Общие жиры	15-30	30	%
НЖК	0-10	<10	%
ПНЖК	3-7	6-10	%
Общий белок	10-15	14	%
Общие углеводы	55-75	56	%
Сложные углеводы	50-70	50-70	%
Пищевые волокна	16-24	20	г/сут
Сырые фрукты и овощи	≥400	400	г/сут
Бобы, орехи, семена	≥30	30-40	г/сут
Свободные сахара	0-10	0-10	%





**«Наши пищевые вещества должны
быть лечебным средством, а наши
лечебные средства должны быть
пищевыми веществами»**

Гиппократ (460-377 гг. до н.э.)





Рациональное питание и физическая активность, как основополагающие факторы здорового образа жизни.

Часть II. Основы рациональной физической активности



Физическая активность

любая работа, совершаемая скелетной мускулатурой, приводящая к затрате энергии сверх уровня, характерного для состояния





Ходьба



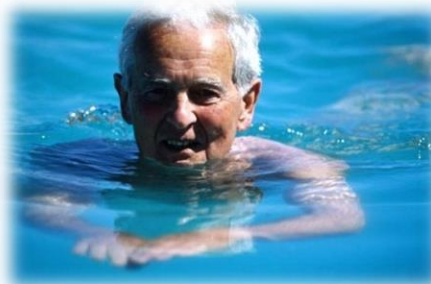
Неделя	Расстояние, км	Время, мин	Скорость, км/час
Первый день	1,6—3,2 (максимум)	40	4,8
1	1,6—4,8	60	4—4,8
2	1,6—4,8	60	4—4,8
3	4,8	60	4,8
4	4,8—5,6	60	4,8—5,6
5	5,6	60	5,6
6	6,4	60	6,4
7	6,4	60	6,4
8*	7,2	60	7,2
9	7,2	60	7,2
10	8,0	60	8,0
11**	8,0	60	8,0

* Даже если вы находитесь в хорошей форме, такой темп может оказаться слишком быстрым для тех, у кого короткие ноги.

** Таблица дана в пересчете с миль.



Плавание



Неделя	Отрезки	Общая дистанция
1 и 2	4X25 ярдов *	100 ярдов
3—5	2X100	200
6—15	4X100	400
16—23	4X100	600
24—31	3X200	800
32	4X200 или	800
32	2X400	800
32	8X100 или	800 или 800 без остановки
32	4X200 или	800 или 800 без остановки
32	2x400	800 или 800 без остановки

Примечания:

1. Проплыв 25 ярдов (одну длину бассейна), остановитесь, восстановите дыхание, затем плывите обратно и т. д.
2. Поскольку 1 ярд соответствует примерно 91 см, то можно пользоваться таблицей, приравнивая ярд к метру.



Езда на велосипеде



Неделя	Расстояние, км	Время	Скорость, км/час
1	1,6	Очень легко	
2	3,2	Очень легко	
3	4,8	18 мин.	16
4	6,4	24	16
5	6,4	20	19,2
6	6,4	18	21,6
7	6,4	16	24
8	8	30	16
9	8	25	19,2
10	8	22	21,6
11	8	20	24
12	9,6	36	16
13	9,6	30	19,2
14	9,6	27	21,6
15	9,6	24	24
16	11,2	42	16
17	11,2	35	19,2
18	11,2	31	21,6
19	11,2	28	24
20	12,8	48	16
21	12,8	40	19,2
22	12,8	35	21,6
23	12,8	32	24



Бег



Активность	Расход ккал/мин	Аэроб. эффект	Рейтинг фитнеса
Бег трусцой 8,8 км/час	8	***	3
Бег 10,4 км/час	10,3	***	3
Бег 12 км/час	14	***	3
Бег 16 км/час	17,6	***	3



Таблица видов физической активности

Активность	Расход ккал/мин	Аэроб. эффект	Рейтинг фитнеса
Вскапывание земли	5	*	1
Косьба травы	5	***	1
Катание на коньках	4	**	2
Катание на роликах	5,2	***	2
Катание на беговых лыжах	9	***	3
Катание на горных лыжах	6,4	**	3
Отдых сидя	1,1	*	1
Отдых стоя	2,1	*	1
Прыжки через скакалку	7	***	2
Подъем по лестнице/степ	9	***	3
Работа по дому	4	*	1
Медленные танцы	4,5	**	1
Быстрые танцы	9	***	2



Для чего нужен здоровый образ жизни?

- Для выполнения всех бытовых и общественных функций в оптимальном режиме для человека.
- Для сохранения и укрепления здоровья.
- Для воплощения социальных, психологических и физических возможностей, раскрытия потенциала личности.
- Для продления рода и достижения активного долголетия.



Если не бегать, пока
здоров, придется
побегать, когда
заболеешь

Гораций 65-8 гг до н.э.

