Модуль 4

**Законы здорового питания. Компоненты пищи.**

**В чем опасность монодиет?**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

Здоровое питание человека должно подчиняться двум основным законам.

ЗАКОН ПЕРВЫЙ

**Энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона питания должна примерно соответствовать энергозатратам человека.**

Энергетическую ценность рациона питания определяют питательные вещества, обладающие энергией. Это углеводы, жиры и белки. При сгорании (окислении) одного грамма углеводов или белков образуется по **4** килокалории, а при окислении одного грамма жира **9** килокалорий энергии. В соответствии с теорией здорового питания желательно, чтобы 50 - 60% калорийности рациона приходилось на углеводы, 25-30% на жиры и 15-20% на белки.



К сожалению, в настоящее время, мы повсеместно видим нарушение этого закона: с пищей потребляется энергии больше, чем тратится. И здесь две причины.

Первая – мы стали недопустимо мало двигаться, мало трудимся физически (даже работа на огороде или работа «на ногах», как у социальных работников – считается недостаточной для двигательного режима, при котором «сжигаются» лишние калории).

Вторая причина в том, что в нашем питании присутствует все больше высококалорийных, легкоусвояемых, рафинированных продуктов с высоким содержанием жира, сахара, низким содержанием пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ. Такой дисбаланс питания прямо ведет к избыточному накоплению жира в организме, к развитию избыточной массы тела и ожирения.

ЗАКОН ВТОРОЙ

**Химический состав рациона питания человека должен примерно соответствовать его физиологическим потребностям в питательных веществах.**

Мы нуждаемся не только в энергии, но и в большом количестве различных химических веществ и соединений, из которых наш организм строит свои структуры – клетки, межклеточное вещество, ткани, органы. Клетки нашего организма постоянно обновляются. Например, эритроцит живет около трех месяцев, а лейкоцит – около недели. Постоянно слущиваются отмирающие клетки кожи, слизистых оболочек, на их смену должны приходить новые.

**Из каких компонентов состоит наше питание?**

Все поступающие в наш организм питательные вещества можно условно подразделить на 2 части: первая – вещества, обладающие энергией - это **белки, жиры и углеводы**, вторая – это вещества, не имеющие энергетической ценности, но тем не менее необходимые для нормального течения обменных процессов – это **витамины, витаминоподобные биоактивные вещества, минералы, микроэлементы, пищевые волокна и вода.** Наш организм не способен синтезировать многие необходимые ему вещества – например некоторые аминокислоты, из которых строятся белки; полиненасыщенные жирные кислоты и фосфолипиды, из которых строятся клеточные мембраны; воду, витамины и минералы. Если мы хотим быть здоровыми, то мы должны получать эти вещества с пищей, причем в достаточном количестве и соотношении. Одно из прямых следствий второго закона здорового питания – **наше питание должно быть максимально разнообразным.** Только в этом случае мы сможем обеспечить организм всеми питательными веществами, которые необходимы для поддержания здоровья, повышения иммунитета, защиты от болезней. Таких веществ диетологи насчитывают несколько сотен, и все они содержаться в пищевых продуктах, но в разных количествах! Например, молочные продукты – это источник легкоусвояемого кальция, красное мясо – железа, лиственная зелень – фолиевой кислоты. Но с другой стороны, эти же продукты дефицитны по ряду других полезных веществ: в молоке очень мало железа, в мясе – кальция, в овощах и фруктах – витаминов группы В.

Вот почему **здоровое питание = разнообразное питание**, вот почему опасны новомодные **монодиеты,**  которых великое множество сейчас на просторах Интернета.

**Диетой называется специально подобранный** по количеству, химическому составу, калорийности и кулинарной обработке продуктов рацион питания.У каждой диеты свое предназначение, бывают диеты лечебные, но большинство современных диет для похудания. В наш гиподинамичный век снижение веса стало одной из глобальных проблем. Среди диет есть полезные, нужные, а есть бесполезные и даже вредные.

**Монодиеты** (питаться одними белками или одними углеводами и т.д.), на первый взгляд они работают, многие из вас рассказывали, что пробовали сидеть на разных диетах, но потом вес набирался снова, даже больше, например - скинешь 5 кг, потом 8кг наберешь.

Почему так происходит? В чем механизм подобных диет? В нарушении сбалансированного метаболизма, внутренней гармонии организма. Баланс белки: жиры: углеводы = 1:1:4. Если баланс нарушить, то организм тратит свои резервы вначале (худеем), а потом когда возвращаемся к нормальному режиму питания (!!! В любом случае организм вернется к привычному питанию – иначе заболеем!) – начинаем набирать килограммы опять и даже больше! Я надеюсь, что вы запомните этот важный закон.

**Правильное питание должно быть сбалансированным.**

Хочу еще немного рассказать о **средиземноморской диете**. Сейчас она очень популярна. **В чем её суть?** Это скорее – образ жизни, а не диета. Много рыбы, морепродуктов, сложных углеводов (макароны, паста из твердых сортов пшеницы), немного красного вина, много овощей и фруктов, достаточная двигательная активность, минимум вредных привычек (таких как курение, алкоголизм). Проведены научные исследования, которые доказали, что у людей, придерживающихся такого «стиля питания» гораздо меньше сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2 типа. Вот почему средиземноморскую диету рекомендует медицинское сообщество, в обучающих программах по рациональному питанию для врачей средиземноморский тип питания является эталоном рекомендаций для людей, страдающих гипертонией, ишемической болезнью сердца, диабетом и др. хроническими заболеваниями.

Таким образом, только зная основные законы рационального питания можно безопасно и на длительный срок убрать свой лишний вес.