

М. В. Бигеева

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Универсальный справочник

УДК 641/642
ББК 36.996
Б59

Бигеева, М. В.

Б59 Правильное питание. Универсальный справочник /
М. В. Бигеева, С. В. Лахимов, Е.А. Матыкина, В. А. Подкозлина,
Д. А. Никулин. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017.
— 696 с.

Правильное питание — залог здорового образа жизни. На основе системы правильного питания восстанавливается здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Данный справочник содержит подробную информацию о правильном питании как здорового, так и больного человека; рассмотрены основные положения и принципы рационального питания, пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов, методы очищения организма с помощью питания, подробно описаны принципы действия оздоровительного питания при различных заболеваниях, а также представлены варианты диет и рецепты блюд, направленных на общее оздоровление организма.

УДК 641/642
ББК 36.996
BIC VFM
BISAC HEA000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалистов.

ISBN 978-5-521-75061-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ЧАСТЬ I.

**МЕТОДИКИ ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Питание является одним из наиболее очевидных внешних факторов, определяющих экологию отдельного человека, его здоровье и активное долголетие, состояние человеческой популяции в целом, ее сохранение и воспроизводство.

Качественный и количественный состав пищи тесно связан с природно-климатическими условиями в отдельных регионах мира и уровнем социально-экономического развития того или иного государства. При этом, чем выше социально-экономический уровень, тем равноценнее характер питания различных групп населения.

Характер питания носит ярко выраженный национальный характер, во многом зависит от религиозных и культурных традиций населения и тесно взаимосвязан со стилем и укладом жизни и уровнем экономического дохода.

Конец II тысячелетия существования современной цивилизации ознаменовался взрывоподобными изменениями во всем мире, которые коснулись всей биосферы Земли и всего человечества.

Во-первых, это демографический взрыв — резкое увеличение численности населения, которое наиболее ярко проявляется в странах третьего мира — Азии, Африке, Южной Америке.

В целом только за период с 1970 по 1990 гг. население Земли возросло почти в 2 раза: с 3,6 млрд в 1970 г. до 6,5 млрд в 1990 г. За 1997 г. население планеты увеличилось на 82 млн человек.

Во-вторых, к началу III тысячелетия мир оказался на пороге глобального экологического кризиса, напрямую связанного с коэволюцией, т. е. несоответствием темпов эволюции органического мира планеты и эволюции современной человеческой цивилизации. Если для органического мира эволюцион-

ное развитие занимает промежутки времени, исчисляющиеся геологическими эпохами, то для человеческого общества они могут укладываться в десятки лет. Резкое и неравномерное ускорение социально-экономического развития человечества может привести к деградации природной среды, поскольку техноантропогенные экологические факторы стали столь мощными, глобальными, что могут вызвать общепланетарную экологическую катастрофу.

Резкий и неравномерный рост народонаселения на фоне уже существующих экологических проблем усугубляет проблему обеспечения жителей Земли экологически чистыми продуктами питания и питьевой водой. Еще в 1928 г. исследованиями, проведенными Лигой наций, было установлено, что более 2/3 человечества хронически голодает. В большинстве стран Южно-Американского, Африканского и Азиатского континентов свирепствуют инфекционные заболевания, расцвет которых в немалой мере связан с недостаточным питанием, которое в первую очередь ведет к ослаблению защитных сил организма, снижению иммунитета.

В то же время в экономически развитых странах существует проблема избыточного питания, порождающего «болезни цивилизации», прежде всего алиментарное ожирение, которое наряду с другими причинами (например, техноантропогенным загрязнением среды обитания и изменением стиля жизни) порождает такие болезни, как атеросклероз, гипертонические состояния, диабет, которые на фоне «постарения» населения вышли на первое место как причина преждевременной смерти. Парадоксально, но алиментарное ожирение, как и голодание, приводит к снижению иммунитета, следствием чего является увеличение в структуре смертности доли раковых заболеваний экономически развитых государств.

Практически повсеместное использование промышленных методов получения пищевого сырья в растениеводстве и животноводстве с применением чрезвычайно богатого спектра химических соединений (пестицидов, стимуляторов роста, антибиотиков, минеральных подкормок и удобрений), промышленных способов приготовления пищевых продуктов и полуфабрикатов, новых технологий обработки и сохранения продуктов — биотехнологии (таких, как генная инженерия, микробиологический синтез, ферментативные препараты), физических полей — ультразвук, СВЧ-поле, ионизирующая радиа-

ция; новых химических консервантов, стабилизаторов, усилителей вкуса, цвета, консистенции и иного породило проблему получения экологически чистых продуктов питания. Об огромной значимости этой проблемы свидетельствует неуклонное ухудшение состояния здоровья и продолжительности жизни взрослого и особенно детского населения — рост числа дисбактериозов, неспецифических легочных и желудочно-кишечных заболеваний, реакций непереносимости пищи — аллергии, псевдоаллергии, идиосинкразии к пищевым продуктам и т. п.

Но все же жизнь без пищи невозможна. Именно пища является одним из связующих звеньев между организмом и окружающей человека средой, в широком смысле — природой. Организм, пища и среда образуют единое целое, и в этом отражается глубинная связь между живой и неживой природой. Питание является основной биологической потребностью человека. Рациональное, полноценное и экологически безопасное питание — это неременное условие оптимального нервно-психического состояния, полноценного физического развития, сохранения высокой работоспособности, сопротивляемости заболеваниям и максимального долголетия. Такой характер питания обеспечивает хорошую способность приспосабливаться к постоянно происходящим изменениям внешней социально-экономической и экологической среды при условии сохранения нормального функционирования организма. Характер питания, его качественные и количественные стороны оказывают влияние не только на жизнедеятельность каждого отдельно взятого человека, но и на всю человеческую популяцию в целом.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Согласно современным научным представлениям питание необходимо для того, чтобы выполнять все существующие важнейшие функции и отвечать интересам здоровья человека. Питание должно быть рациональным, оно должно обеспечивать оптимальное течение физиологических функций организма, рост и физическое развитие, работоспособность и сопротивляемость заболеваниям и высокие адаптационные способности, т. е. здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, физиологическим и функциональным состоянием, характером труда, климатическими и другими условиями.

Основные требования к рациональному питанию отражаются следующими положениями.

1. Энергетическая ценность суточного пищевого рациона (в ккал, кДж) должна строго соответствовать величине суточных энергозатрат (исключение могут составлять калорийность суточного рациона детей и подростков или же питание выздоравливающих после перенесенных травм и заболеваний, где допустимо превышение калорийности над энергозатратами в несколько раз).

2. В суточном рационе основные пищевые вещества должны присутствовать в достаточных количествах и в определенных соотношениях друг с другом: белки (Б) — $12 \pm 1\%$; жиры (Ж) — $33 \pm 5\%$; углеводы (У) — $55 \pm 1\%$ от общей калорийности пищевого рациона или же в соотношениях — Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6 в граммах.

3. Кроме основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), в суточном рационе должны присутствовать незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества, т. е. незаменимые аминокислоты (всего их девять), полиненасыщенные жирные кислоты (основных — три), водо- и жирорастворимые вита-

мины, витаминоподобные вещества и провитамины; минеральные вещества: макро-, микро- и ультрамикроэлементы, а также вода. Все эти вещества должны присутствовать в пище в достаточном количестве, что может быть достигнуто правильным соотношением их источников в рационе, т. е. пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

4. Пища должна быть максимально разнообразной, что может быть достигнуто максимально широким использованием в рационе всех доступных в данный сезон года продуктов питания, и содержать пищевые вещества сложного химического состава и строения (ДНК, РНК, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и витаминоподобные соединения, зоо- и фитостерины и т. п.), которые несут структурную информацию, что способствует сохранению в организме постоянно возобновляемого запаса ферментов, обеспечивая достаточно быструю приспособляемость в меняющихся условиях питания и внешней среды для преодоления экстремальных ситуаций. Рацион человека практически постоянно должен содержать более 600 веществ (нутриентов), при этом примерно 96% из них обладают в какой-то мере регуляторными и лечебными свойствами.

5. Режим питания должен регулироваться (прежде всего чувством голода и аппетита) и соответствовать полу, возрасту, функциональному и физиологическому состояниям человека, характеру трудовой деятельности и условиям погоды и климата. При этом регулярность питания более важна, чем количество приемов пищи. Вместе с тем оптимальным считается 3—4-разовое питание с промежутками между приемами пищи в пределах 4—5 ч и последним приемом пищи не позднее чем за 2 ч до отхода ко сну. Также необходимо учитывать, что чем младше или чем старше человек по отношению к людям зрелого возраста, тем чаще должны быть приемы пищи, а распределение количества и качества пищи по объему и составу — равномернее.

6. Условия приема пищи, ее внешний вид, вкусовые свойства необходимо соотносить с национальными и религиозными традициями, индивидуальными и семейными вкусовыми привычками и эстетическими представлениями о вкусной и здоровой пище.

Пищевые продукты и готовые блюда, так же как и питьевая вода, должны быть доброкачественными, т. е. безопасными:

не содержать возбудителей инфекционных и паразитарных заболеваний и токсических (ядовитых) соединений природного и искусственного происхождения в концентрациях, опасных для здоровья.

При оценке качества пищевых продуктов и готовых блюд и всего рациона в целом используют несколько оценочных категорий: полноценность, которая включает в себя биологическую и пищевую ценность, и санитарно-эпидемическую безупречность, под которой понимают безвредность и доброкачественность.

Биологическая ценность пищевого продукта, а также готовых блюд зависит от:

- 1) органического состава — пластической, энергетической и информативной ценности;
- 2) качественного и количественного состава белков, жиров и углеводов;
- 3) количественного и качественного состава витаминов;
- 4) качественного и количественного состава минеральных солей — макро-, микро- и ультрамикроэлементов;
- 5) формы нахождения в продукте и готовых блюдах питательных веществ и их активности;
- 6) усвояемости пищевых веществ в продукте или готовой пище.

Пищевая ценность рациона питания оценивается по ассортименту блюд (разнообразию), по органолептическим свойствам пищи (таким, как внешний вид, консистенция, ароматы и запахи), по перевариваемости, по удобоваримости и другим качествам.

Безвредность пищевого продукта и готовой пищи гарантируется отсутствием:

- 1) болезнетворных микроорганизмов (вирусов, бактерий и бактериальных спор и т. д.);
- 2) токсических видов патогенных грибов и/или продуктов их жизнедеятельности — микотоксинов, а также бактериальных токсинов в концентрациях выше ПДК (т. е. безвредных);
- 3) личинок и яиц гельминтов;
- 4) органических и неорганических ядов в концентрациях выше ПДК;
- 5) насекомых-вредителей;
- 6) признаков отравы грызунами.

Доброкачественность пищевых продуктов и пищи предполагает отсутствие признаков:

- 1) гниения;