

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. Подкозли-на, Д. А. Никулин. – М. : T8RUGRAM / Научная книга. – 696 с.

ISBN 978-5-519-62497-8

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 978-5-519-62497-8

© Т8RUGRAM, 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 воспроизведение.

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 биосфера 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 индустриальных 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, усилий 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 непременное 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 доброта-качественность.

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) усвоемости 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 потравы грызунами.

Доброта-качественность пищевых продуктов и пищи предполагает отсутствие признаков:

- 1) гниения;