



Здоровье во многом зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Более того, фактор питания играет важную роль в лечении многих заболеваний.

Многие считают так: были бы продукты под руками, а мы уж сами разберемся, что приготовить и сколько съесть. Это неверно. Можно иметь в распоряжении достаточно продуктов, но питаться в корне неправильно.

## **ПОМНИТЕ!**

Организм должен получать в полном объеме все необходимые для него пищевые (питательные) вещества, которые содержатся в продуктах.

## **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

### **Хлеб**

- Важный и наиболее доступный источник ценного растительного белка, содержит ряд незаменимых аминокислот, витаминов группы В.
- Высококалорийный продукт. Калорийность пшеничного хлеба несколько выше, чем ржаного.
- Здоровому человеку, при условии, что его питание разнообразно, необходимо в день съесть примерно 300 — 400 г.

### **Субпродукты (печень, почки, мозги, сердце)**

- Содержат не только витамины и минеральные вещества, но и много холестерина.
- Не следует употреблять субпродукты часто.

## **Мясо**

- Содержит много животного белка, минеральных веществ, и даже в самом постном имеется немало жира.
- Ешьте мясо не чаще 2—3 раз в неделю.
- Уменьшите порции. Небольшая порция нежирного мяса, примерно 85 г., содержит достаточное для одного раза количество белка.
- Покупая мясо, выбирайте куски попостнее, без жировых прослоек.
- Мясо птицы содержит меньше жиров, чем говядина, свинина, баранина.
- В белом мясе меньше жира, чем в тёмном.

## **Рыба**

- Легко переваривается, хорошо усваивается организмом.
- Гораздо меньше жиров по сравнению с мясом.
- Много витамина А и D.

## **Что полезнее — мясо или рыба?**

- В равной степени полезно и то, и другое.
- Помните! По сравнению с мясом теплокровных животных мясо рыбы быстрее переваривается пищеварительной системой.

## **Яйца**

- Содержат много белка, витаминов, минеральных веществ, но много холестерина в желтке.
- Съедайте не более 3-х яиц в неделю.
- Молоко
- Содержит более 100 компонентов.
- Легко переваривается и хорошо усваивается организмом.

- Если есть повышенная чувствительность к молоку, лучше употреблять его с чаем или кипятком (соотношение 1:1).

## **Кефир**

- Легко усваивается, оказывает тонизирующее действие.
- Стимулирует выделение пищеварительных соков, нормализует моторную функцию желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит.
- Обладает антимикробными свойствами и оказывает благоприятное воздействие на микрофлору кишечника.

## **Творог**

- Особенно необходим детям и людям пожилого возраста.
- Содержит много кальция, обеспечивающего рост и прочность костей.
- Входит практически в любую диету.

## **Сыворотка**

- Содержат белок, жир, молочный сахар, соли кальция и фосфора, витамины группы В и аскорбиновую кислоту.
- Свежую сыворотку можно использовать вместо воды и частично вместо молока при приготовлении многих блюд.

## **Крупы**

- Содержит углеводы (в различных крупах их содержится от 65 до 77%), растительные белки, жиры, минеральные вещества (фосфор, железо, калий, магний, кальций, витамины группы В и др.)
- Универсальный продукт, который используется при любом заболевании.

## Мы предлагаем составлять ежедневный рацион из пищи следующих 5 видов

1. Продукты животного происхождения (молочные продукты, мясо, рыба, яйца, птица).
2. Зерновые (крупы, хлеб).
3. Стручковые плоды (фасоль, горох, бобы).
4. Овощи.
5. Фрукты.

В рацион питания должны обязательно входить витамины, пищевые волокна и минеральные вещества. Они повышают сопротивляемость организма, способствуют его правильному развитию, участвуют в обменных процессах.

## Витамины

Главные витамины — С, А, группы В.

**Витамин С** содержится в овощах и фруктах:

- плоды шиповника, черная смородина, сладкий перец,
- зелёный лук, капуста белокочанная (свежая, квашеная),
- цветная капуста, редис, зеленый горошек, томаты,
- укроп, петрушка, шпинат, лимоны, апельсины.

Кстати, витамина С больше в сладком перце, чем в цитрусовых.

**Витамин А** содержится:

- в молочных продуктах, рыбьем жире, печени, куриных яйцах,
- сливочном масле, сыре, моркови, томатах, красном сладком перце,
- абрикосах, кураге, ягодах облепихи.

**Витамины группы В** содержатся:

- главным образом в хлебе из муки грубого помола,
- горохе, фасоли, в мясе, особенно в нежирных сортах свинины,
- субпродуктах, пивных и пекарских дрожжах, орехах.

## **Пищевые волокна**

**Лигнин** — содержится в пшеничных стеблях, отрубях, капусте.

**Целлюлоза** — растительная клетчатка.

**Пектиновые вещества** — содержатся в бобовых, сухофруктах, гречихе, свекле, яблоках, сливах, черной смородине, кожуре цитрусовых.

## **Минеральные вещества**

Существуют 2 группы минеральных веществ: макроэлементы, микроэлементы.

### **Макроэлемент**

Натрий - Поваренная соль

Кальций - Молоко, кисломолочные продукты, куриные яйца

Фосфор - Сыр, творог, молоко, мясо, печень, рыба, яйца

Магний - Хлеб, крупы, бобовые, картофель

Калий - Картофель, капуста, тыква, кабачки, чернослив, урюк, изюм

Железо - Мясо, хлеб, многие овощи и фрукты

### **Микроэлемент**

Медь - Печень, кальмары, креветки, орехи, какао

Цинк - Мясо, птица, сыр, крупы (особенно овсяная), овощи, бобовые, грецкие орехи

Марганец - Хлеб, крупы, свекла и другие овощи, фрукты, бобовые, грецкие орехи, кофе, чай

Хром - Говяжья печень, бобовые (soя, фасоль, горох), овощи — томаты, морковь, салат, зеленый лук