

Рациональное питание — питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Сбалансированное питание — это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма.

Население Кыргызской Республики имеет свои особенности образа жизни, труда, быта и питания. Жизнедеятельность большей части сельского населения протекает на больших высотах в условиях гипоксии. Люди многих профессии (строители и обслуживающий персонал гидроэлектростанции, горнорабочие, геологи, работники метеорологических станции и др.) фактически также живут в горной местности. Пищевой рацион человека в горной местности должен соответствовать образу жизни и включать больше жиров, белков животного происхождения, простых углеводов, чем низменности.

Наряду с этим отличается и климат регионов Кыргызстана: жаркий климат – юг, отличается от умеренного климата северной части страны. Это необходимо учитывать не только при регулировании водно-питьевого режима, но и при построении суточного рациона, расчет витаминно-минерального состава, соотношения между основными нутриентами (белков, жиров, углеводов), так и между растительными и животными нутриентами. Геохимические особенности территории страны так же накладывают отпечаток на его жителей. Дефицит йода в питьевой воде и местных продуктах обуславливает необходимость включения в рацион йодированной соли.

Прежде чем перейти к рекомендациям по питанию в повседневной жизни, остановимся на роли пищевых веществ в организме.

Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

Белки — жизненно необходимые вещества в организме. Они используются в качестве источника энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии), строительного материала для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г. Белки должны обеспечивать примерно 15 % калорийности суточного рациона. В состав белков входят аминокислоты, которые подразделяются на заменимые и незаменимые. Чем больше белки содержат незаменимых аминокислот, тем они полноценнее. К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин (в рыбе, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, миндале, кешью, курином мясе, турецком горохе (нут), чечевице, печени, ржи, большинстве семян, сое, зерновых, и т.д.)

Жиры являются основным источником энергии в организме (окисление 1 г жиров дает 9 ккал). Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды,

жирорастворимые витамины А, Е, К. Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-30 г. Жиры должны обеспечивать примерно 30-35 % калорийности суточного рациона. Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, т. е. жиры растительного происхождения.

Углеводы являются одним из основных источников энергии (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал). Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г. Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона. Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т. е. избыточное количество углеводов способствует ожирению.

Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5).

Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме). Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами. Различают водо- и жирорастворимые витамины.

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов организму необходимы минеральные вещества, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов. Различают макроэлементы (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, I, F, Si).

Эти вышеуказанные вещества организм получает только в том случае, если потребляет разнообразную пищу, включающая шесть основных групп продуктов: молочные; мясо, птица, рыба; яйца; хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия; жиры; овощи и фрукты.

Социально-экономические потрясения, ухудшения материальной обеспеченности большей части населения в совокупности с психо-социальными и климата-географическими факторами обусловили рост таких социальных заболеваний как анемия, туберкулез, гипотрофия, дистрофия детей и пр. в этом случае необходимо, в первую очередь, соблюдать принципы рационального питания.

Основные принципы правильного питания:

1. Потребление основных пищевых веществ и энергии должно соответствовать возрасту, полу, образу жизни и выполняемой работе, климату.
2. Учитывать количественную и качественную сбалансированность питания.
3. Соблюдать режим питания 3-4 разовый прием пищи с интервалом 3-4 часа, ужин за

2,5-3 часа до сна.

4. Приготовление пищи должно обходиться с минимумом потерь витаминов.
5. Использование таких местных продуктов, богатых биологически ценными веществами, как кумыс, облепиховый, барбарисовый соки, настои шиповника, айву, черную и красную смородину, гранаты, зелень и т.д..
6. Для профилактики сужения верхней и нижней челюсти и развития кариеса рекомендуется, особенно детям, грубая, неочищенная от кожуры пища (яблоки, морковь, огурцы т.д.), но тщательно промытую питьевой водой.