

Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Санкт-Петербург»

15 марта

Всемирный день защиты прав потребителей

**«Сфокусируем права потребителей
на здоровом питании»**

Управление Роспотребнадзора
по городу Санкт-Петербургу
191025, Санкт-Петербург,
Ул. Стемянная, д.19
Тел. 8 (812) 764-42-38
Факс 8 (812) 764-55-83
www.78.rospotrebnadzor.ru

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в городе Санкт - Петербург»
191023, г. Санкт-Петербург,
Ул. Малая Садовая, д. 1
тел. 8 (812) 571-62-00

<http://78.rospotrebnadzor.ru/gig> <http://78centr.ru>



Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях.

Классическая теория сбалансированного питания (конец XIX-начало XX вв.). С данной теорией тесно связаны представления об оптимальном сбалансированном питании и здоровой пище. В организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который бы компенсировал их расход и потери, обусловленные работой, основным обменом и ростом для молодых организмов.

Как правильно питаться:



Режим питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

- **Калорийность рациона** должна быть достаточная, но не избыточная. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона вредят здоровью.
- **Правильное соотношение белков, жиров и углеводов.** В среднем соотношение количества основных компонентов питания должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда–1:0,8:3; а при больших физических нагрузках–1:1:5.
- **Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах** (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

Жиры - одна из основных групп пищевых продуктов и источник энергии для организма. В пище содержатся два типа жира - насыщенный и ненасыщенный. Насыщенный жир находится в твердом состоянии при комнатной температуре и содержится, главным образом, в жирах животного происхождения. Например, из насыщенного жира состоят коровье масло, сметана, сало и кокосовое масло, хотя последнее и растительного происхождения. Ненасыщенные жиры, которые включают мононенасыщенные жиры и полиненасыщенные жиры, при комнатной температуре находятся в жидком состоянии и они растительного происхождения, например, подсолнечное масло, соевое масло и др. Созданным природой идеальным для человека сочетанием жиров является свиной жир. При достаточном потреблении свиного жира снижается вероятность заболевания туберкулезом, бронхо-лёгочными и другими болезнями.

Энергетическая ценность жиров - 9,3 ккал/г.



Белки - один из трех главных составных компонентов пищи. Состоят из аминокислот. Необходимы клетке для роста и восстановления своего строения. Подразделяются на белки животные (полноценные) и растительные (неполноценные). Содержатся во многих продуктах, таких как мясо, рыба, птица, яйца и др., а также в растительной пище.

Энергетическая ценность белков - 4,1 ккал/г.



Углеводы - один из основных источников энергии для организма. Представлены в продуктах питания, главным образом, в виде сахаров и крахмала. В организме превращаются в глюкозу, которую клетки используют для питания. Также используются для образования в мышцах и печени гликогена, который служит своеобразным хранилищем углеводов для последующего их использования по мере необходимости.

Энергетическая ценность углеводов - 4,1 ккал/г.



РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Питание – это сложный процесс взаимодействия человеческого организма с пищей, лишь в результате которого человек может существовать физически. Каждому из нас присуща своя комбинация клеток и атомов, из которых состоит физическая оболочка, а значит, каждому нужен свой состав пищи.

Проблема здоровья, а значит, и питания важна для каждого человека – молодого, пожилого, больного и практически здорового. От того, что мы едим, зависит не только наше здоровье в целом, но и наше настроение, работоспособность и даже способность к творчеству, то есть наш духовный мир.

В организме человека постоянно происходит распад клеток, на смену которым приходят новые. Строительный материал для клеток человек получает из компонентов пищи: химических веществ, входящих в состав пищевых продуктов. Они служат основными источниками получения биологически активных веществ, необходимых для регулирования процессов жизнедеятельности организма. Под жизнедеятельностью понимается рост и развитие организма, здоровье, работоспособность, долголетие, способность творить и созидать. Расход веществ и энергии, а стало быть, и их восполнение – необходимое условие существования биологических систем, каковыми мы и являемся, и развития жизни в целом. Проще говоря, пока человек движется и мыслит, он затрачивает энергию, а восполняет ее через пищу. Следовательно, **пища нужна человеку для того, чтобы поддерживать свое физическое, а вслед за ним – и духовное существование.**

Вопрос о количестве пищи, ее составе и качестве для современного человека – далеко не праздный и стоит он гораздо острее, чем 100 лет назад, когда только возникла проблема питания. Научно-технический прогресс дал возможность людям тратить в десятки, сотни раз меньше сил и времени для добывания пропитания и других жизненных потребностей: трудиться физически человек стал меньше, а есть – больше.

Идея улучшения здоровья населения путем создания условий для рационального здорового питания, наконец, получила официальное признание в Российской Федерации. Появилась концепция государственной политики в этой области. Начато производство отечественных продуктов питания, обогащенных функциональными ингредиентами. Их широкая пропаганда будет способствовать дальнейшему внедрению в сознание потребителей идей функционального (позитивного и адекватного) питания.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Корни рационального питания уходят глубоко в историю. Еще в Древнем Египте знали о влиянии арбуза и дыни на мочевыделение, так же как и о пользе меда при запорах. По свидетельству историков и философов, древние римляне и греки были очень умеренными в еде и придавали большое значение пище. Реформатор античной медицины Гиппократ относил к закрепляющим средствам вику, анис, мак, льняное семя...; к послабляющим – соки сельдерея, укропа, яблочный, виноградный...; к мочегонным – мяту.

В 20 веке великие мыслители И. П. Павлов и И. М. Сеченов впервые изучили деятельность пищеварительных желез и влияние на них нервной системы при усвоении пищи, что позволило практикам врачам правильно подбирать необходимые продукты в зависимости от заболевания, возраста, выполняемой нагрузки и других ситуаций. Это исследование явилось основой построения рационального питания.

Рациональное, здоровое питание обеспечивает жизнедеятельность и развитие человеческого организма, его физическую и умственную работоспособность, выносливость и высокую сопротивляемость воздействию отрицательных факторов внешней среды.

Современный человек, по мнению специалистов, является главным виновником своих болезней.

Не говоря уже о тяжелых недугах, сегодня вряд ли можно найти человека, могущего похвалиться абсолютным здоровьем. Людей с поврежденными зубами, плохим зрением, слабой памятью, подверженных простудным и другим инфекционным заболеваниям, страдающих депрессией, плохим настроением вряд ли можно назвать здоровыми. Причину постоянной усталости ищут в чем-то другом, хотя нередко она кроется в неправильном питании.

Нынешние проблемы питания взрослых и детей известны: избыточное потребление животных жиров, легкоусвояемых углеводов, хлеба, картофеля, макаронных изделий и чрезвычайно низкое содержание в меню плодов, овощей, зелени; недостаточное, по сравнению с рекомендованным, потребление мяса, молочных продуктов, яиц, растительного масла и рыбы. В городских условиях преобладает так называемый европейский тип питания: однообразная, насыщенная животными жирами и простыми, легкоусвояемыми углеводами пища. Конечно, за плохое состояние здоровья ответственно не только питание. Большую роль играет также конституция человека, наследственность, а также образ жизни, факторы окружающей среды. Но несомненно одно – здоровье и питание тесно связаны между собой.



Неправильное, нерациональное питание приводит к нарушению обмена веществ, расстройству функционального состояния пищеварительной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем. Только правильно организованное и своевременное снабжение человеческого организма сбалансированными питательными веществами можно назвать рациональным питанием. Полноценное, или рациональное, питание обеспечивается в пищевом рационе наличием белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов в количестве, удовлетворяющем энергетическим, пластическим и другим потребностям организма в зависимости от пола, возраста, массы тела, условий труда и быта, занятий физкультурой и спортом. Основа рационального питания – сбалансированность и правильный режим.

В основу режима питания положены четыре основных принципа:

- регулярность питания. Целесообразность приема пищи в одно и то же время определяется условно-рефлекторными реакциями организма: выделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов, т.е. всего комплекса факторов, обеспечивающих нормальное пищеварение;
- дробность питания в течение суток. Доказано, что наиболее благоприятным режимом является трехразовое питание: завтрак (7-8 час.), обед (13-14 час.), ужин (18-20 час.). Наряду с этим возможны второй завтрак (11-12 час.), полдник (16-17 час.) и легкий ужин (21-22 час.), например, стакан простокваши;
- соблюдение принципа рационального подбора продуктов при каждом приеме пищи для обеспечения благоприятного соотношения в рационе основных пищевых веществ;
- разумное распределение количества пищи в течение дня. Завтрак и обед должны обеспечивать более 2/3 рациона, ужин – менее 1/3.

Человек может приспособиться и к одно-, и к двухразовому питанию, и постепенно чувство голода не будет для него столь трудно переносимо, но проблемы, связанные с обменом веществ, останутся.

При 3-4-кратном приеме пищи усвояемость белка повышается до 80%. Такой режим питания считается оптимальным. У здорового человека процесс пищеварения в желудке заканчивается через 3-4 часа. Иногда пища может задерживаться до 6 часов. Это зависит от количества и состава еды. С учетом времени переваривания интервалы между едой должны составлять 4-6 часов. Необходимо, чтобы в ночное время пищеварительная система отдыхала. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна. Завтрак и ужин продолжаются около получаса, обед – 45-60 минут. Притупление чувства голода обычно наступает через 20 минут после начала еды.

Наряду с режимом питания, надо соблюдать некоторые нехитрые правила приема пищи:

- * Непосредственно перед едой нужен короткий отдых, так же как после умственной и физической работы. Нервная система должна переключиться на пищеварение.
- * Нельзя быстро заглатывать пищу. При длительном жевании пищевой комок лучше подготавливается для последующего переваривания в желудке. К тому же жевание укрепляет зубы. Жевать пищу нужно долго, каждый комок – до 30 раз.

* Пережевывать необходимо даже жидкую пищу – это ускорит ее переваривание.

Человеческое общество развивается, меняется психология человека, условия его проживания и трудовой деятельности. Поэтому возможны коррективы принципов рационального питания.

В настоящее время основное внимание уделяется качеству пищи, обеспечивающей высокий уровень здоровья и работоспособности.

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания - одной из основных проблем человеческой культуры.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Правильное питание - важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности и жизнедеятельности человека и в значительной мере определяет длительность жизни.