

Памятка по основам здорового питания студента РУДН

*Разработана на кафедре общественного здоровья, здравоохранения и гигиены
медицинского факультета*

Очень часто при организации своего питания мы допускаем ошибки. Вот некоторые советы, которые помогут вам правильно организовать свое питание.

Правила индивидуального здорового питания:

- Старайтесь сделать вашу пищу разнообразной, используя ежедневно различные продукты питания.
- Здоровая пища должна содержать достаточное количество необходимых для человека пищевых веществ, т.е. белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов; многие из них не образуются в организме человека. Их называют незаменимыми. Отсутствие в пище любого из этих пищевых веществ приводит к заболеванию.
- Белки необходимы для вашего роста и обновления всех клеток вашего организма. Их много в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, хлебобулочных изделиях, блюдах из различных круп (риса, гречневой крупы, овсяной крупы, «Геркулеса»), макаронных изделиях, фасоли, горохе, бобовых.
- Молоко и молочные продукты рекомендуется употреблять не реже 2 раз в день. Это могут быть самые разные продукты: стакан молока или кефира, или йогурта, или 4-5 столовых ложек творога, или 1-2 сырника, или запеканка, или кусочек (30-40 г.) любого сыра. Не заостряйте свое внимание на количестве, - важнее соблюдать частоту потребления этих порций.
- Мясо и мясные продукты рекомендуется употреблять 2-3 раза (2-3 приема-порции) в день. Следует выбирать нежирные сорта мяса, рыбы, птицы или блюда из яиц.
- Один из приемов мясных продуктов может быть заменен блюдами из бобовых (сои, фасоли, чечевицы, бобов).
- Жиры в определенном количестве необходимы вашему организму. Они - источники энергии и витаминов А, Д, Е и некоторых других незаменимых

веществ. Особенно полезны растительные масла (оливковое, подсолнечное) и жир морских рыб. Для полного удовлетворения потребности в жирах достаточно потреблять до 1-2 столовых ложек растительного масла в день.

- Углеводы - основные поставщики энергии. Углеводов много в хлебобулочных изделиях, крупах, макаронных изделиях, овощах, фруктах и ягодах, бобовых.
- Хлеб, крупяные изделия, макароны, сушки, баранки, несдобные булочки, крупяные изделия рекомендуется разделять на 6-8 порций-приемов в день: в один прием пищи можно съесть 2 кусочка хлеба и порцию каши, что будет соответствовать 3 приемам-порциям.
- Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, минеральными веществами, клетчаткой, но не реже 2 раз в день.
- Необходимо подчеркнуть, что фрукты и овощи выполняют одинаковые функции в питании. Поэтому они взаимозаменяемы: в один день могут потребляться только овощи, в другой – только фрукты. Всего за день рекомендуется 300-400 г овощей и фруктов, не считая картофеля.
- Регулярно употребляйте продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, клюкву, абрикосы, морковь (со сметаной или маслом), зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук); зеленый чай.
- Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3-4 часа, это способствует употреблению умеренного количества пищи в каждый прием и формирует здоровую привычку не переедать.
- Не перекусывайте бутербродами по несколько раз в день;
- Не принимайте неоправданно больших доз препаратов витаминов, витаминно-минеральных комплексов и других добавок к пище. Помните, что здоровое питание это питание естественными продуктами, разнообразное и сбалансированное.

Идеальным было бы понимание всеми людьми того, что единственный путь к устранению риска заболеваний, связанных с избыточным, неправильным и недостаточным питанием – это осознанное следование правилам рационального питания при условии свободного самостоятельного выбора здоровой пищи.