

УДК 614

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ДИЕТЫ

*Саломатина Л.А., студентка 2 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель - Никонова Н.А., ст.преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *рацион, диеты, здоровье, правильное питание, еда.*

Работа направлена на улучшение знаний о здоровом и правильном питании. Каждый день люди сталкиваются с такой проблемой: «Каким будет завтрак, обед и ужин?» И редко задумываются о том, правильную ли пищу употребляют. Но хуже неправильной пищи, могут быть только неправильные диеты. Как же разобраться в огромном выборе гастрономического многообразия?!

Энергетическое содержание пищи является показателем того, сколько калорий, белков, жиров и углеводов содержится в пище. Ваш организм нуждается в определенном количестве калорий каждый день - требуемая сумма зависит от вашего возраста, пола, веса и активности. Употребление меньше калорий, чем требуется, приведет к потере веса, в то время как потребление большего количества калорий, на регулярной основе, приведет к увеличению веса. Большинство продуктов содержат информацию об энергетическом содержании, напечатанном на этикетке. Однако для продуктов, которые этого не делают, вы можете рассчитать энергетическое содержание.

Чтобы вычислить КБЖУ умножьте количество граммов углеводов, белка и жира на 4,4 и 9 соответственно. Затем сложите результаты вместе.

Например, 1 кусочек хлеба со столовой ложкой арахисового масла содержит 16 г углеводов, 7 г белка и 9 г жира:

$16 \text{ г углеводов} \times 4 \text{ ккал / г} = 64 \text{ ккал}$
 $7 \text{ г белка} \times 4 \text{ ккал / г} = 28 \text{ ккал}$
 $9 \text{ г жира} \times 9 \text{ ккал / г} = 81 \text{ ккал}$
всего = 173 ккал

Развитие здоровых привычек в еде не так запутанно, как многие думают. Важнейшими шагами являются употребление в основном продуктов, полученных путем выращивания - овощей, фруктов, цельного зерна и бобовых (бобы, горох, чечевица) и ограничение употребления продуктов с высоким содержанием животных жиров.

К сожалению, не все продукты питания, могут способствовать

улучшению здоровья, во многих содержатся пестициды или токсичные вещества, желательно избегать такие продукты питания

Орехи, жирная рыба, авокадо и растительные масла поставляют в организм здоровые ненасыщенные жиры. Недавние исследования показывают, что эти продукты, хотя и с высоким содержанием калорий, не способствуют увеличению веса, потому что они удовлетворяют друг друга. Тем не менее, лучше всего есть их вместо других высококалорийных продуктов. Жирная рыба помогает снизить риск сердечных заболеваний и имеет другие преимущества, в основном из-за ее омега-3 полиненасыщенных жиров. Насыщенные жиры, особенно из красного мяса и обработанного мяса, усиливают холестерин. Чтобы ограничить потребление, выберите постное мясо, мясо без кожи и обезжиренные или обезжиренные молочные продукты.

Транс-жиры поставляются частично гидрогенизированными растительными маслами, используемыми во многих пищевых продуктах (таких как хлебобулочные изделия) и фаст-фуд (например, картофель фри). Транс-жиры повышают уровень холестерина увеличивая риск сердечных заболеваний. Начиная с 2006 года, когда в США вступил в силу закон о маркировке транс-жиров, многие производители продуктов питания устранили или значительно уменьшили эти жиры в своих продуктах. Хотя 300-миллиграммовый ежедневный лимит на потребление холестерина уже давно известен, есть много свидетельств того, что холестерин в пище мало влияет на уровень холестерина в крови у большинства людей. Лучший способ для большинства людей снизить уровень холестерина в крови - уменьшить насыщенные жиры (как в мясе) и транс-жиры (от частично гидрогенизированных масел в обработанных пищевых продуктах). Избыток натрия повышает кровяное давление у многих людей и имеет другие вредные последствия. Люди старше 50, и люди с гипертонией, диабетом или хроническим заболеванием почек должны ограничить натрий до 1500 миллиграммов в день (около двух третей чайной ложки соли). Все остальные должны стремиться к менее чем 2300 миллиграммов в день. В то же время, потребляйте больше калия, что снижает кровяное давление. Богатые калием продукты включают в себя: цитрусовые, бананы, картофель, фасоль и йогурт.

Напитки поставляют в организм в среднем, более 20 процентов калорий в день. Некоторые жидкие калории поступают из здоровых напитков, таких как молоко и 100% фруктовый сок. Но большинство из них поступает из содовых и других подслащенных напитков, и алкогольных напитков, у которых много калорий, но мало, питательных веществ. Без-

алкогольные напитки являются основным источником сахара и калорий. Хотя сок более питателен, чем безалкогольные напитки, он также содержит большое количество калорий, поэтому большинство людей должно пить не более одной чашки в день.

Библиографический список:

1. 14 keys Healthy diet [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.berkeleywellness.com/healthy-eating/food/slideshow/14-keys-healthy-diet>.
2. Healthy diet [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Healthy_diet.
3. Healthy_eating [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.help-guide.org/articles/healthy-eating/healthy-eating.htm>.

HEALTHY RATION AND DIET

Salomatina L.

Key words: *diet, diet, health, proper nutrition, food.*

The work is aimed at improving knowledge about healthy and proper nutrition. Every day people are faced with such a problem: "what will be breakfast, lunch and dinner?" And rarely think about whether the right food is used. But worse than the wrong food, there can only be wrong diets. How to understand the huge choice of gastronomic variety?