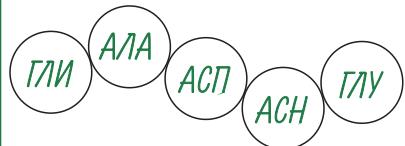


БЕЛКИ (ПРОТЕИНЫ)

ЭТО НАБОР НЕЗАМЕНИМЫХ И ЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ.



НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ

(В ОРГАНИЗМЕ НЕ СИНТЕЗИРОВАЮТСЯ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ С ПИЩЕЙ).

НАИБОЛЕЕ БЛИЗКИ К «ИДЕАЛЬНОМУ» БЕЛКУ, УДОВЛЕТВОРИЮЩЕМУ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТАХ, ЯВЛЯЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ МЯСА, ЯИЦ И МОЛОКА.

ФУНКЦИИ БЕЛКОВ:

- являются основным строительным материалом клеток.
- белки – гормоны (инсулин, гормон паращитовидных желез, гормоны гипофиза и др.) регулируют работу организма.
- белки – ферменты (липаза, амилаза, фосфатаза, протеаза и др.) помогают пищеварению.
- укрепляют иммунитет, предотвращают развитие аллергии и обеспечивают защиту организма от чужеродных веществ.
- переносят по крови кислород, липиды, углеводы, витамины, гормоны, минеральные соли, лекарства и др.
- незначительно вырабатывают энергию в организме человека.

1 Г БЕЛКА → 4 ККАЛ

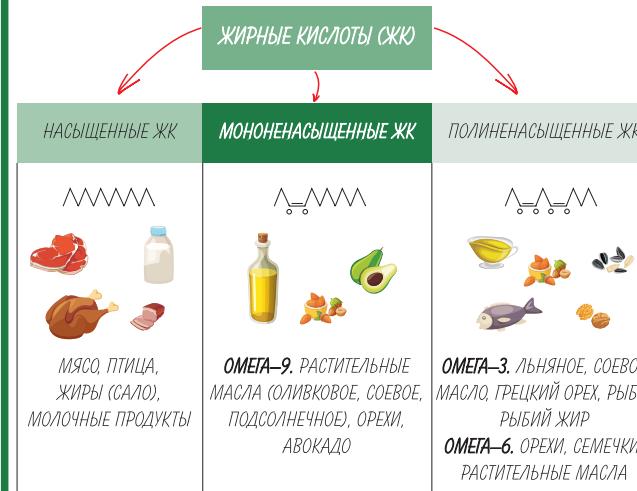
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- включайте в рацион белки животного и растительного происхождения.
- выбирайте диетические сорта мяса (курица, индейка, говядина), ограничьте употребление красного мяса (1 раз в неделю) и избегайте обработанных продуктов (колбасы, сосиски и др.).
- белковая пища должна быть разнообразной и присутствовать в ежедневном рационе:
 - ✓ Курица, мясо, рыба, яйца: 2-3 порции в день.
 - ✓ Молочные продукты: 2-3 порции в день.
 - ✓ Бобовые, орехи: 1-3 порции в день.



ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, ФОСФАТИДЫ, ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ, СТЕРИНЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ ЖИРОВЫХ ПРОДУКТОВ.



ФУНКЦИИ ЖИРОВ:

- вырабатывают энергию.

1 Г ЖИРА → 9 ККАЛ

- сберегают энергетический запас организма.
- являются структурными компонентами оболочек клеток.
- участвуют в синтезе гормонов.
- регулируют иммунитет.
- способствуют усвоению витаминов A, D, E, K.
- улучшают вкус пищи и обеспечивают чувство насыщения.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- ограничите употребление жиров до 3 порций в день.
- насыщенные жиры (сливочное масло и сало) заменяйте ненасыщенными жирами (растительными маслами: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.).

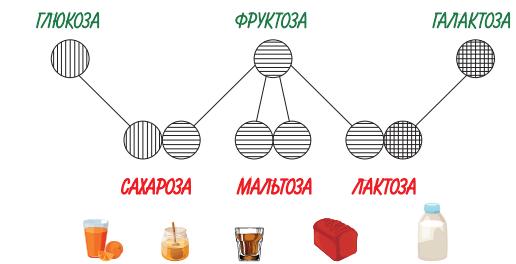
- выбирайте мясные продукты нежирных сортов: говядину, телятину, свинину и баранину, мясо кролика, курицы, индейки.
- отдавайте предпочтение мясу кур и индеек, а мясо уток и гусей ограничьте в рационе питания.
- рыбу ешьте 1-2 раза в неделю, минимум в один из приемов должна быть рыба жирных сортов.
- молоко и молочные продукты выбирайте с низким содержанием жира. не переходите полностью на обезжиренные продукты.
- исключайте из рациона продукты, содержащие трансжиры промышленного производства (печенье, торты, кексы, чипсы, конфеты, колбасы, фаст-фуды и др.).
- готвите на пару,варите или тушите вместо жарки и приготовления во фритюре.



УГЛЕВОДЫ

УГЛЕВОДЫ В ПИЩЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ:

- МОНОСАХАРИДЫ (глюкоза, фруктоза, галактоза).
- ДИСАХАРИДЫ (сахароза, лактоза и мальтоза).



- ПОЛИСАХАРИДЫ (перевариваемые: крахмал и гликоген, неперевариваемые: клетчатка, лигнин, гемицеллюлоза, камедь и пектин).





ВСЕ УГЛЕВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ГЛЮКОЗУ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ "ТОПЛИВОМ" ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ:

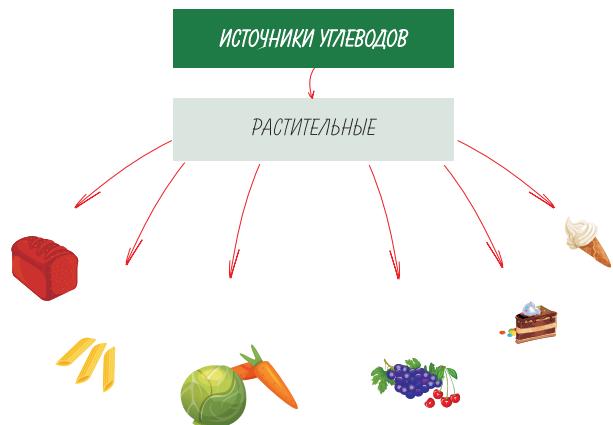
1. ВЫРАБАТЫВАЮТ ЭНЕРГИЮ.

1 Г УГЛЕВОДОВ → 4 ККАЛ

2. ЯВЛЯЮТСЯ СТРУКТУРНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ОБОЛОЧЕК КЛЕТОК.
3. ОБРАЗУЮТ МУЦИН И СЛИЗЬ.
4. УЛУЧШАЮТ ВКУС ПИЩИ.
5. НОРМАЛИЗУЮТ СОСТАВ КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ.
6. ПОМОГАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЮ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- ВЫБИРАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ: ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КАШИ ЯЧМЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ОВСЯНЯЯ (НЕ ХЛОПЬЯ), НЕОЧИЩЕННЫЙ И ПРОПАРЕННЫЙ РИС, А ТАКЖЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ХЛЕБ ИЗ МУКИ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ ДО 6–8 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ С ВЫСOKИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПРОСТЫХ САХАРОВ (КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, КОНФЕТЫ, ЛЕДЕНЦЫ И ДР.) ДО 5–10% ОТ ОБЩЕЙ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ.
- ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ БОЛЕЕ 400–500 Г ИЛИ 5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ЛЮБОМ ВИДЕ – СЫРОМ, ЗАМОРОЖЕННОМ, СУШЕНОМ, ВАРЕНОМ.
- ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ БОТАТЬЕ КЛЕТЧАТКОЙ ДО 30–45 ГРАММ В ДЕНЬ.

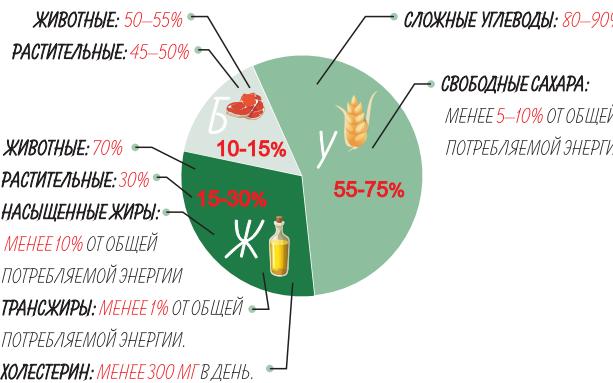


ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ В БЕЛКАХ, ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ (В СУТКИ):

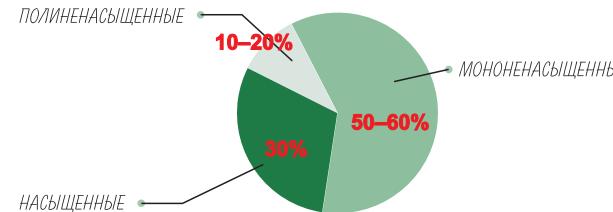
БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	СТЕПЕНЬ АКТИВНОСТИ
0,75–1,0 Г/КГ ВЕСА	0,8–1,0 Г/КГ ВЕСА	3–5 Г/КГ ВЕСА	ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
1–1,5 Г/КГ ВЕСА	1,0–1,5 Г/КГ ВЕСА	5–7 Г/КГ ВЕСА	ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ
2–2,5 Г/КГ ВЕСА	1,5–2,4 Г/КГ ВЕСА	7–10 Г/КГ ВЕСА	ПРИ ТЯЖЕЛОМ ФИЗИЧЕСКОМ ТРУДЕ

НЕДОСТАТОК ИЛИ ИЗБЫТОК БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ МОЖЕТ НЕГАТИВНО ВЛИЯТЬ НА МЕТАБОЛИЗМ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО СБАЛАНСИРОВАТЬ ИХ СОДЕРЖАНИЕ В РАЦИОНЕ.

ДОЛЯ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ВЗРОСЛЫХ БЖУ:



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ:



БЕЛКИ. ЖИРЫ. УГЛЕВОДЫ

Б Ж У



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ