# Правила и принципы здорового питания

Наука о питании (нутрициология), как и любая другая наука, базируется на законах природы. В связи с этим специалисты выделяют два основных закона.

Закон первый

[Энергетическая ценность (калорийность)](http://eat-info.ru/healthy-nutrition/kaloriynost-i-sostav-produktov/4-1-energeticheskaya-i-pishchevaya-tsennost.php?sphrase_id=103)***суточного рациона должна соответствовать ежедневным энерготратам человека.***

Абсолютное большинство людей, независимо от собственного желания, находятся в сфере влияния этого закона природы. Однако значительная часть населения экономически благополучных стран его нарушает: с пищей энергии потребляется больше, чем тратится. Мы недопустимо мало двигаемся, мало трудимся физически. И за достижения цивилизации – автомобили, метро, лифт и иной бытовой комфорт, нам приходится расплачиваться собственным здоровьем.

Для практической реализации первого закона рационального питания, **потребляйте столько энергии, сколько тратите**. Этот принцип вполне осуществим при наличии достаточной силы воли. Правда, и пищевая промышленность должна прислушаться к требованиям времени и начать более активно обеспечивать население вкусными, низкокалорийными, маложирными, витаминизированными продовольственными товарами.

Очень важно, чтобы в каждой семье как можно реже употребляли [высококалорийную пищу](http://eat-info.ru/references/encyclopedia/), не использовали при приготовлении блюд большого количество [жиров](http://eat-info.ru/references/calories/lipidy-zhiry-i-masla/) и [сахара](http://eat-info.ru/references/calories/sakhar-sakharoza/). Выбирайте овощные гарниры, нежирные сорта мяса и рыбы, молочные продукты. Чаще употребляйте блюда из различных круп (за исключением [манной](http://eat-info.ru/references/encyclopedia/mannaya-krupa/)); хлеб – с включением отрубей, выпеченный из цельного зерна или многозерновой. Не спешите быстро съедать свою пищу: чем медленнее вы ее принимаете, тем меньшим количеством пищи вы насыщаетесь. Блюда сервируйте в небольшие тарелки. В них даже маленькие порции воспринимаются более чем достаточными по количеству. В каждой семье желательно иметь напольные весы для контроля веса.  Самый простой, доступный каждому **расчет нормального веса: рост в сантиметрах минус 100.**

Калорийность продуктов и рациональное питание

Итак, количество калорий, получаемых с пищей, должно соответствовать количеству расходуемой нами энергии. А значит, нелишним будет знакомство с таблицей энергетической ценности основных продуктов. К примеру, не забывайте о том, что алкогольные и даже слабоалкогольные напитки никого еще не сделали стройнее. Помните, что калорийность спирта выше энергетической ценности [углеводов](http://eat-info.ru/references/calories/uglevody/): для сахара она составляет 4,1 ккал/г, а для спирта – 7,5 ккал/г (калорийность жира – 9,3 ккал/г).

Для современного городского жителя **общая суточная калорийность не должна превышать 2500 ккал для мужчины и около 2100 ккал для женщины**.

При обсуждении вопросов здорового питания, важно коснуться и еще одного аспекта: **конституции человека**. Это комплекс индивидуальных физиологических и анатомических особенностей организма, переданных родителями. Вы, конечно, замечали, что некоторые люди едят больше и чаще вас, оставаясь при этом стройными и изящными. А для кого-то каждый кусочек хлеба, сахара или пирожного превращается в проблему – вес неуклонно растет. Такие случаи напрямую связаны с генетически обусловленными особенностями основного обмена веществ. Не случайно в народе говорят: «Выбираешь жену – посмотри на тещу». Гены – вещь неумолимая.

**Основной обмен** – это то количество энергии, которое организм расходует на работу внутренних органов и систем, находясь в спокойном состоянии при температуре 20ºС.

**Уровень основного обмена** у разных людей может отличаться весьма существенно, находясь **в диапазоне от 900 до 2200 ккал**и даже превышая его. Из этого следует, что те, у кого основной обмен выше, могут съедать больше и при этом не терять стройности фигуры, а людям с низкими цифрами основного обмена для поддержания жизнедеятельности организма требуется гораздо меньшее количество пищи. Вот почему в ситуациях, когда необходимо похудеть или поддерживать стабильный вес тела, важно знать показатели своего основного обмена, который с разной степенью погрешности может быть определен расчетными методами или в клинических (лабораторных) условиях.

Закон второй

***Необходимо, чтобы***[химический состав](http://eat-info.ru/healthy-nutrition/kaloriynost-i-sostav-produktov/4-2-khimicheskiy-sostav-produktov.php)***суточного рациона питания каждого человека соответствовал его ежедневным физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.***

Помимо энергии, наш организм должен получать с едой огромное и при этом совершенно определенное количество веществ, из которых строятся клетки, органы, ткани. Именно эти вещества способствуют использованию получаемой с пищей энергии на обеспечение высокой физической и умственной работоспособности, сохранению иммунитета, защите организма от вредных влияний окружающей среды и болезней.

В течение всей жизни ткани и органы человека ни на секунду не прекращают свою активную деятельность и постоянно обновляются, молекулы и клетки, разрушающиеся в процессе обмена веществ, меняются на новые, а необходимые для этого элементы должны в полном ассортименте регулярно поступать в наш организм с пищей.

Следовательно, задумываясь, как правильно питаться, необходимо позаботиться о **максимальном разнообразии потребляемых продуктов**. Только при таком подходе можно обеспечить организм всеми жизненно важными (эссенциальными) веществами. Таких веществ ученые-диетологи насчитывают несколько сотен, и все они содержатся в пищевых продуктах, но в очень разных количествах.

Продукты, содержащие то или иное вещество в больших объемах, называют источниками, или поставщиками. Например, молочные продукты являются основным источником высоко усвояемого [кальция](http://eat-info.ru/references/microelements/kaltsiy/), красное мясо – [железа](http://eat-info.ru/references/microelements/zhelezo/), лиственная зелень – [фолиевой кислоты](http://eat-info.ru/references/vitamins/folievaya-kislota/%22%20%5Co%20%22%D0%BE%20%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%20%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%28%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%20%D0%929%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%92%D1%81%29%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B4%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%5C%22%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%5C%22), морская капуста – [йода](http://eat-info.ru/references/microelements/yod/) и т.д. Правда, такие продукты могут быть дефицитны по ряду других жизненно необходимых элементов – они или полностью отсутствуют в них, или содержатся в ничтожных, не имеющих практического значения количествах. Например, в молоке очень мало железа, в мясе – кальция, в овощах и фруктах – витаминов группы В. Из эссенциальных веществ овощи и фрукты содержат, в основном, [витамин С](http://eat-info.ru/references/vitamins/askorbinovaya-kislota-/).

Именно поэтому система правильного питания основывается на разнообразии, благодаря которому и обеспечивается сбалансированность рациона по основным пищевым веществам.