

## ***РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ***

*Рациональное питание* – это здоровый образ питания, формирование здоровых привычек и вкусов.

*Основное правило:* энергетическая ценность пищи, которая выражается в калориях, должна соответствовать энергетическим потребностям организма и быть адекватной физической активности. Если потреблять калорий больше, чем тратить, то неизбежно возникнет ожирение. Переедание всего на 50-200 ккал в сутки неуклонно ведет к увеличению массы тела. Если вы хотите снизить массу тела, то необходимо количество калорий потреблять меньше, чем обычно.

Для того чтобы похудеть, необходимо снизить суточную калорийность пищи на четверть или треть. Оптимальная пищевая нагрузка для похудения – это 1500 – 1800 ккал в сутки. Но помните, в пожилом и старческом возрасте организм не тот, что в молодости. Поэтому прежде, чем начать худеть, необходимо посоветоваться с врачом, который вас наблюдает, и с ним установить количество калорий вашего дневного рациона. Помните, голодание при ожирении противопоказано даже в молодом возрасте. При голодании быстро худеют, но и быстро вновь набирают утраченные килограммы. Голодание отрицательно сказывается на здоровье.

Пища состоит из белков, жиров, углеводов, воды. Источниками энергии являются углеводы, белки и жиры. Именно они содержат калории: 1 г. белка дает 4 ккал, 1 г. углеводов – 4 ккал, 1 г. жиров – 9 ккал.

*Рекомендуемое распределение основных компонентов* в суточной калорийности : 15% белков, 60% углеводов, 25% жиров.

*Суточную потребность* человека в белках обеспечивают 400 граммов нежирных продуктов, содержащих белок: нежирные сорта мяса и рыбы, белое мясо птицы; нежирные сорта молока, творога и сыра, бобовые и грибы.

*Основными источниками энергии* для организма являются углеводы, они составляют 60% энергетической ценности пищи. Углеводов много в овощах, фруктах, хлебных и мучных изделиях.

При этом в пожилом и старческом возрасте по возможности нужно избегать быстроусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, виноград, бананы, соки, финики) и отдавать предпочтение медленноусвояемым углеводам с более высоким содержанием клетчатки (клетчатка – это неусвояемый углевод) : это крупы (гречневая, овсяная, перловая), овощи, фрукты (яблоки, груши, сливы, цитрусовые).

Быстроусвояемые углеводы легко и быстро всасываются, и из них легко может образоваться жир.

*Жир* – это самый концентрированный источник энергии. В чистом виде жиры содержатся в растительном масле, сливочном и топленом, сале, маргарине. В скрытом виде жиры содержатся во многих продуктах: колбасе, мясе, птице, рыбе, сметане, сыре, орехах, во всех кулинарных продуктах (торты, пирожные, печенье и др).. Поэтому при подсчете калорийности пищи необходимо учитывать и скрытые жиры. Необходимо помнить, что растительные жиры (растительные масла) содержат такое же количество калорий, что и животные, однако они не повышают уровень атерогенных липидов в крови. Поэтому отдавайте предпочтение растительным жирам! Но не увеличивайте чрезмерно их потребление, они тоже калорийны! В пожилом и старческом возрасте при избытке массы тела старайтесь употреблять продукты с низким содержанием жира.

Чтобы уменьшить количество жира в пище, используйте нежирные продукты, удаляйте жир из мяса и кожицу с птицы; старайтесь тушить мясо, рыбу и овощи с меньшим добавлением масла, заправляйте салаты чесноком, горчицей, кетчупом (майонез – это калорийный продукт, 1 ст. ложка – 160 ккал).

*Бескалорийным продуктом* является вода, она не содержит калорий, но может уменьшить чувство голода. Достаточное количество жидкости в день – 1-1,5 литра. Выпивая полстакана воды перед едой, вы утоляете голод и спасаете себя от переедания. От воды не худеют и не полнеют. Вода содержит 0 калорий, стакан сока или лимонада 100 ккал, а стакан кваса 180 ккал.

*К высококалорийным продуктам* относится алкоголь : 1 г. алкоголя содержит 7 ккал. Избегайте приема алкоголя – это алкоголь способствует увеличению массы тела.

Для тех, кто хочет уменьшить вес, необходимо уменьшить и потребление сахара. Уменьшайте содержание сахара и меда в традиционных рецептах приготовления пищи, замените печёные десерты (пироги и пирожные) на свежие фрукты; утоляйте жажду водой, а не сладким чаем или сладким компотом.

*Важный фактор* уменьшения массы тела и поддержания её на достигнутом уровне – это адекватная физическая активность.

Помните, что *ходьба* – это самый простой и эффективный вид физических упражнений. Сочетание ходьбы и рационального питания с пониженным содержанием жира – прекрасный способ избавиться от лишнего веса.

*Один час ходьбы* потребляет энергию в 300-350 ккал, а лыжная прогулка 390-500 ккал/час.

Начинайте с медленных прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность и скорость. В пожилом и старческом возрасте желательно не менее часа ходьбы в день, и лучше, если это будут прогулки на природе ( в парке, на берегу реки и др.).

Ходьба заставляет работать мышцы, жир сжигается более эффективно. Но помните, прогулки должны доставлять радость, а не быть в тягость. Если вам трудно ходить пешком, то посоветуйтесь с врачом, прежде чем увеличивать активность.

Если у вас имеются заболевания сердца, сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни суставов или другие заболевания. Обязательно согласуйте с врачом программу ваших физических упражнений.