**Правильный рацион питания: как составить?**

Определение понятия «режим питания» следующее: это качественная и количественная характеристика питания (время приема, кратность, калорийность, химический состав, пищевое поведение человека).

Если человек практикует правильный режим питания, то в его организм своевременно поступают нужные для жизнедеятельности питательные вещества. Пища оказывает непосредственное влияние на самочувствие, внешность, работоспособность и общее состояние здоровья. На том, что плохое питание может спровоцировать ослабление [**иммунитета**](https://yandex.ru/turbo/medside.ru/s/immunitet?parent-reqid=1635326296151355-13477046245885270625-sas2-0924-sas-l7-balancer-8080-BAL-7342), нарушение психического и физического развития, а также снижение работоспособности.

Поэтому при формировании правильного рациона питания для детей и взрослых должны быть учтены некоторые очень важные моменты. При составлении ежедневного рациона важно учесть некоторые факторы.

**Нутриенты**

Важно, сколько в потребляемых продуктах есть **микронутриентов**и **макронутриентов**.

Белки, углеводы, жиры и клетчатка – это макронутриенты. Расчет, сколько таких веществ нужно человеку, основывается на росте, возрасте, весе, особенностях образа жизни и энергетических затратах. Если говорить о средних показателях, то белка из пищи человек должен получать около 10-20% белков, примерно 10-30% жиров и 50-70% углеводов. Соответственно, избыток белка, жиров или углеводов вреден для организма.

Витамины и минералы – это микронутриенты. В настоящее время ученые определяют более ста микронутриентов, содержащихся в пище. Но наиболее важны для организма 13 витаминов и 15 минералов. При их дефиците могут развиваться патологические состояния.

**Вода**

Частью сбалансированного рациона является вода. Для организма это – продукт «первой необходимости». Важна она не только для жизнедеятельности, но и для процесса похудения, так как вода ускоряет расщепление жиров. Поэтому в сутки следует выпивать до 2 л воды. Существует специальная формула для расчета ее количества в дневном рационе. Женщине нужно пить количество воды из расчета 30 мл на 1 кг массы тела, мужчине – 35 мл на 1 кг массы тела. О водном балансе особенно пристально должны заботиться люди, которые занимаются спортом.

**Калорийность**

Этот показатель определяет объем энергии, образующийся в организме при потреблении пищи. Калорийность и пищевая ценность – это разные понятия. Последний определяет количество углеводов, жиров и белков в продуктах. При составлении рациона необходимо выбирать низкокалорийные продукты и при этом имеющие высокую пищевую ценность. Важны белковые продукты, так как белок является главным «строительным» материалом в организме. Польза мяса и рыбы для организма неоспорима – это одни из основных источников белков.

Сбалансированное и здоровое питание предусматривает, что энерготраты человека и пищевой рацион должны адекватно сопоставляться. То есть суточная калорийность должна быть такой, чтобы обеспечивать, но не превышать энерготраты.

При составлении рациона необходимо учесть и так называемые «пустые калории», являющиеся абсолютно бесполезными для организма. Ведь такие продукты насыщают энергией на очень короткий период и не содержат важных питательных компонентов. Итогом их частого и чрезмерного потребления является излишний вес. Поэтому очень важно правильно выбирать десерты, игнорируя источники «пустых калорий» — газировку, выпечку, кондитерские изделия. Впрочем, отказываться от десертов полностью не следует. Важное значение десертов для человека заключается, прежде всего, в получении удовольствия от такой пищи. И правильно подобранный десерт (фрукты, блюда из нежирного творога, кисломолочные десерты) вполне может являться заключением вкусной и полезной трапезы.

**Как составить правильный рацион**

Чтобы сориентироваться, как составить рацион питания правильно, можно воспользоваться примером суточного рациона, который содержит соответствующая таблица

**Рацион питания взрослого человека: таблица**

|  |  |
| --- | --- |
| **Прием пищи** | **Продукты** |
| Завтрак | Яйцо отварное, тост с кусочком сыра (50 г), молоко или свежевыжатый сок 250 г. |
| Обед | Котлеты куриные (150 г), спагетти твердых сортов (200 г), запеченные на гриле овощи (100 г), апельсин. |
| Ужин | Запеченная рыба (100 г), тушеные овощи (150 г), тост, яблоко. |
| Перекусы (2-3 в день) |  Йогурт, хлебцы, фрукты. |

Руководствуясь этим примером, можно составить много вариантов рациона, чтобы расписание питания на неделю было разнообразным и здоровым.

**Выводы**

Важно помнить о том, что и самочувствие, и внешний вид во многом зависят именно от питания. Главное – искреннее желание изменить пищевые привычки. Пирамида питания помогает сориентироваться в основных принципах организации рациона и сформировать общий правильный подход к формированию ежедневного меню для всей семьи.

ИСТОЧНИК: <https://medside-ru.turbopages.org/medside.ru/s/ratsion-pitaniya-cheloveka-pishhevaya-piramida-pitaniya>