

# Разговор

**Питание** – это необходимая потребность организма и обязательное условие для жизни и здоровья. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить молодость, красоту, работоспособность.



Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Мы действительно чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему просто привыкли или тем, что быстро и без труда можно приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно употреблять продукты, которые включают в себя все полезные для организма вещества.

От правильного питания ребенка с первых месяцев его жизни зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе инфекционным, если питание его поставлено рационально.

Пища должна дать детскому организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка прежде всего должно неизменно увеличиваться количество пищи.

Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии - калориях. Например, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1г масла - 7,5 калории, 1 г мяса - около 1 калории, 1 г сахара - около 4 калорий, 1 г пшеничного хлеба - немного больше 2 калорий.

При составлении норм питания детей принято количество калорий и количество отдельных пищевых веществ вычислять в зависимости от веса, т. е. на 1 кг веса ребенка.

Количество калорий и пищевых веществ на 1 кг будет тем больше, чем меньше возраст ребенка. Так, для детей от 8 до 12 лет - 60-70 калорий и для детей старшего возраста - 50-80 калорий на 1 кг веса. Зная необходимое количество калорий на 1 кг веса детей, легко вычислить суточное количество пищи по таблице среднего веса детей различных возрастов (см. табл. 1).

Таблица 1

| Средний вес детей |            |         |
|-------------------|------------|---------|
| Возраст ребенка   | Вес (в кг) |         |
|                   | Мальчики   | Девочки |
| 7 лет             | 21,4       | 20,6    |
| 8 >>              | 23,4       | 22,7    |
| 9 >>              | 25,1       | 24,2    |
| 10 >>             | 27,0       | 26,4    |
| 11 >>             | 30,4       | 30,2    |
| 12 >>             | 32,8       | 33,2    |
| 13 >>             | 35,6       | 38,2    |
| 14 >>             | 39,7       | 43,8    |
| 15 >>             | 45,5       | 48,5    |
| 16 >>             | 50,7       | 50,5    |
| 17 >>             | 53,5       | 52,5    |

"Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий;" необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм,- белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

**Жирами** богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе.

К **углеводам** относится прежде всего сахар. Углеводы имеются также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах, фруктах и молоке (молочный сахар).

Для правильного роста и развития детей необходима пища, богатая витаминами.

Все **витамины** оказывают то или иное влияние на развитие детского организма.

**Витамин А**, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего детского организма. Пища богатая витамином А: сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат,

зеленый лук и др.).

#### Витамин А

Ретинол, суточная потребность в нем составляет 0,5–1,0 мг. Этот витамин повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.



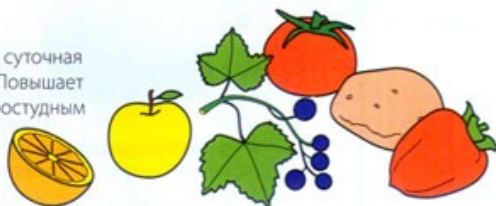
#### Витамин Е

Токоферол, суточная потребность 6–12 мг. Активизирует иммунитет.



#### Витамин С

Аскорбиновая кислота, суточная потребность 40–45 мг. Повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.



#### Витамин В<sub>1</sub>

Тиамин, суточная потребность 0,8–1,2 мг.



#### Витамин В<sub>9</sub>

Фолиевая кислота – стимулирует кроветворение, образование новых клеток (вместе с витамином В<sub>12</sub>).



#### Цинк

7–10 мг, необходим для работы иммунной системы, кроветворения, заживления ран и обновления тканей.



**Витамин С** укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Прекрасным источником витамина С являются приготовленные в домашних условиях настои шиповника, черной смородины и других ягод, богатых этим витамином.

**Витамины группы В** должны быть введены в питание в достаточном количестве. Необходимо, чтобы дети с первых лет своей жизни дети получали обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы В; очень полезны дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и не мало фосфора.

**Витамин D** имеет особое значение для правильного развития костной системы. Главнейшим источником витамина D является рыбий жир, но этот витамин содержится также в цельном молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных. Молоко, кроме того, содержит соли кальция, которые при наличии витамина D используются костной системой, а также и другими системами и органами.

Если по какой-либо причине содержание витаминов в пище недостаточно, например в зимние и весенние месяцы, рекомендуется давать детям, непременно по указанию врача и строго соблюдая дозировку, витаминные препараты, выпускаемые нашей промышленностью, - аскорбиновую кислоту, концентрат витамина D и др. Недостаток в детском организме витамина D может быть также восполнен консервированной печенью трески, которую можно давать взамен рыбьего жира.

**Минеральные вещества** дети получают из продуктов животного и растительного происхождения. Молоко является главнейшим источником кальция. Многие полезные минеральные вещества дети получают из овощей.

# О ПРАВИЛЬНОМ



# Пирамида здорового питания

## **В основании пирамиды - хлеб, зерновые и макаронные изделия.**

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

## **Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.**

В среднем, подросток за год должен съесть 60 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

## **В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.**

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-

сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

**На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.**

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.



## Самые вредные продукты

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.



3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.



4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



# Питании

## Самые полезные для здоровья продукты,

**1. Коричневый рис** помогает снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения, это также жизненно важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.



**2. Куриные яйца** являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%.



**3. Молоко, молочные продукты** в них содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный сахар лактоза. Богато молоко и кальцием. Он необходим для функционирования нервной системы и правильной работы мышц. Врачи уверяют, что даже один стакан молока в день резко снижает риск заболевания раком желудка. Из молочных продуктов полезны все, особенно йогурт, незаменимый для людей, чей организм не переносит лактозу.



**4. Шпинат** это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, помогающих нам защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат защищает от рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.



**5. Бананы** Всего один желтый плод содержит 467 миллиграмм калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются также источником волокна, предотвращающего сердечно-сосудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги.



**6. Курятина** Это самое здоровое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Кроме того, курица богата белками и предотвращает снижение массы костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

**7. Лососина** Она богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов.

Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.



**8. Черника** содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак.

**9. Травы** С возрастом у людей притупляется чувство вкуса, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, и лучше добавлять в пищу травы и специи. Вкус свежих трав сильнее, но ради удобства можно держать на кухне ассортимент сушеных



трав.



**10. Чеснок** По народному поверью, чеснок отпугивает вампиров. Ученые добавляют к вампирам бактерии и вирусы, которые точно так же не переносят чесночный аромат, обусловленный содержанием в чесноке эфирных масел и фитонцидов. Чеснок незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения и защищает от риска сосудистых заболеваний.

У этой маленькой луковицы есть большие преимущества. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах.

**11. Яблоки** Бабушки в Германии часто повторяют своим внукам пословицу “Одно яблоко в день - доктора без работы”. Исследования ученых подтверждают это мнение. Например, те, кто съедает по яблоку в день, имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в яблоках, способны тормозить развитие раковых клеток, обладают противовоспалительным действием и помогают работе желудка. А еще в них целый склад витаминов и микроэлементов, повышающих иммунитет и улучшающих работу сердечно-сосудистой системы.



**12. Рыба** Если вы заботитесь о своем сердце, ешьте больше рыбы вместо мяса. Три “рыбных” обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%. Японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Полезна рыба и для мозга, и

для нервных клеток, способствуя их регенерации. Рыба так же, как и яблоки, уменьшает риск возникновения болезни Альцгеймера.

**13. Клубника** Она не только очень вкусна, но и исключительно полезна. В клубнике содержится больше витамина С, чем в кислых лимонах. А вкусовые ощущения несравнимы! Хороша клубника не только этим - высокое содержание железа повышает иммунитет организма. Некоторые красящие вещества и эфирные масла, которыми богата эта ягода, способны сдерживать образование особых энзимов, провоцирующих развитие рака.



**14. Морковь** Любимый с детства овощ тоже препятствует развитию рака. Кроме того, содержащийся в морковке бета-каротин благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения.

**15. Стручковый перец** Острый перчик чили улучшает обмен веществ, способствуя тем самым снижению веса. Капсаicin, придающий перцу острый вкус, способствует выработке желудочного сока и препятствует размножению вредных бактерий в желудке и кишечнике.



Сладкий перец или паприка тоже должен быть в вашем рационе. Кроме того, что он содержит много витамина С, в красной паприке содержится красящее вещество лютеолин. Даже в малых дозах лютеолин сдерживает развитие рака, предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний и возрастных проблем.



**16. Соя** содержит много лецитина и витаминов группы В, которые усиливают мыслительные способности и укрепляют нервную систему. Проростки сои особенно полезны.

### **17. Зеленый чай**

Его чудодейственные свойства обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза. Также зеленый чай очень хорош для похудения, только для появления результата необходимо выпивать не менее четырех чашек в день. А вот в черном чае



катехин не содержится, так как разрушается в процессе его изготовления.

Таким образом, мы видим, что сохранить здоровье на самом деле не так уж и сложно. Все перечисленные продукты доступны каждому человеку, независимо от его доходов. Главное - воспитать в себе силу воли. И не соблазняться на гамбургеры, чизкейки, чипсы и так далее. Питайтесь с удовольствием и пользой для себя! И вы сохраните здоровье на многие и многие годы.

***Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!***