### ****Сбалансированность питания****

****

**Питание должно быть рациональным, сбалансированным.**

Сбалансированное питание означает полноценность питательности продуктов, которые мы употребляем. Здесь есть два значения: Первое – достаточное количество калорий и питательных веществ, во избежание дистрофии; Второе – физиологический баланс различных питательных веществ с целью укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний (например, пропорциональность между тремя важными энергоносителями: сахара, жиры, белки).

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них может синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными: они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей. Отсюда все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся **незаменимые аминокислот**ы (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин), **незаменимые  жирные  кислоты**   (линолевая, линоленовая), **витамины** и **минеральные вещества**. Т.е. в потребляемой пище должен быть: баланс между необходимыми аминокислотами (внутри белка); баланс между насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами; баланс между углеводами и пищевыми волокнами; баланс между кислотообразующей и щелочеобразующей пищей; баланс между продуктами животного и растительного происхождения и т.д.

Теория сбалансированного питания, которую в нашей стране широко и углубленно разрабатывал академик АМН СССР А. А. Покровский, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ. При этом особая роль отводится незаменимым факторам питания.

### НОРМИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИТАНИЯ



В целях профилактики [алиментарных заболеваний](http://propionix.ru/alimentarnye-zabolevaniya) очень важно знать потребности людей в обязательных пищевых веществах (с учетом возраста, пола и некоторых других особенностей человеческого организма), т.е. уметь определять индивидуальные нормы питания. Для этого сегодня существуют различные методические рекомендации, причем в разных странах они могут отличаться друг от друга.

Одним из таких документов, устанавливающих нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, являются методические рекомендации Федерального центра гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, разработанные в 2008 г. при непосредственном участии профильных специалистов из таких нучных центров, как ГУ НИИ питания РАМН, Научный центр здоровья РАМН, Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова, Институт медико-биологических проблем РАН, Российская медицинская академия последипломного образования Минздрава России и др.

Ознакомиться с разработанными нормами физиологических потребностей в незаменимых (эссенциальных) пищевых веществах (макро- и микронутриентах), а также минорных и биологически активных веществах пищи с установленным физиологическим действием можно ниже, перейдя по ссылке:

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Н О Р М Ы**

**физиологических потребностей в энергии**

**и пищевых веществах для различных групп**

**населения Российской Федерации**

[**Методические рекомендации**](http://propionix.ru/f/metodicheskiye_rekomendatsii_mr_2312432-08_o_normakh_fiziologicheskikh_potrebnostey_v_energii_i_pishchevykh_veshchestvakh_dl.pdf)

[**МР 2.3.1.2432-08**](http://propionix.ru/f/metodicheskiye_rekomendatsii_mr_2312432-08_o_normakh_fiziologicheskikh_potrebnostey_v_energii_i_pishchevykh_veshchestvakh_dl.pdf)

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания:

**умеренность, разнообразие и режим приема пищи**

Умеренность в питании не позволяет потреблять с пищей энергии больше или меньше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; разнообразие пищи в рационе с наибольшей степенью вероятности гарантирует поступление в организм всех незаменимых компонентов питания; определенный режим питания (время приемов пищи в течение дня, а также количество и качество пищи при каждом ее приеме) поддерживает аппетит в нужных рамках.

Источник: <http://propionix.ru/racionalnoe-pitanie>