



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Тожибоева Дилфуза Гуламжановна,
Андижанский общественный здравоохранительный
техникум по имени Абу Али ибн Сины, преподаватель

Аннотация:

Рациональное питание представляет собой систему пищевого поведения, которая обеспечивает организм достаточным количеством калорий, макронутриентов и микронутриентов для поддержания здоровья, профилактики заболеваний и оптимального функционирования. В основе лежат ключевые принципы: энергетический баланс (соответствие потребления и затрат энергии), сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ), разнообразие продуктов, режим питания, умеренность в потреблении, высокое качество и безопасность пищи, адекватное потребление воды, ограничение соли и сахара.

Ключевые слова: Рациональное питание, энергетический баланс, макронутриенты, микронутриенты, разнообразие пищи, режим питания, водный баланс, ограничение соли и сахара

Рационального питания Это система питания, обеспечивающая организму:

- достаточную энергию;
- все необходимые макро- и микронутриенты;
- оптимальный режим и качество пищи для поддержания здоровья и профилактики заболеваний

1. Энергетический баланс

- Приём калорий должен примерно равняться их затратам на обмен веществ и активность.
- Недостаток энергии ведёт к похудению, избыток — к набору веса.



2. Баланс макронутриентов (БЖУ)

- **Белки:** ~15–30 % калорий. Важны для роста, регенерации. Животные белки (мясо, рыба, молоко) усваиваются эффективнее (~80 %).
- **Жиры:** ~20–35 % калорий. Потребляйте преимущественно ненасыщенные (омега-3, омега-6), ограничивая насыщенные (<10 %).
- **Углеводы:** ~45–65 %, предпочтительно сложные (цельнозерновые, овощи), а простые — максимум 10 % калорий.

Получаем ориентировочную формулу БЖУ – 15–30 : 20–35 : 45–65 %.

3. Разнообразие питания

Питайтесь из всех групп продуктов (мясо, рыба, овощи, фрукты, злаки, молочные продукты), обеспечивая полный набор витаминов и микроэлементов.

4. Режим и частота приёмов пищи

- Оптимально — 4–6 приёмов пищи в день с интервалом 3–4 часа.
- Завтрак и обед должны быть более калорийными, ужин — лёгким, не позже чем за 2–3 часа до сна.

5. Умеренность

- Следует избегать переедания, контролировать размер порций и ограничивать сладкие, солёные, жирные и рафинированные продукты.
- Дробное питание помогает контролировать аппетит и уровень энергии.

6. Качество и безопасность продуктов

- Выбирайте свежие, сертифицированные продукты, следите за сроками и хранением.
- Тщательно мойте овощи и фрукты.

7. Достаточное потребление воды

- Пейте минимум 1,5–2 л жидкости в день (вода, несладкий чай), рассчитывая ~30–35 мл на 1 кг массы тела.



8. Ограничение соли и сахара

- Соль — не более 5 г в день; сахар — менее 10 % от калорий (лучше — до 5 %).
- Исключите трансжиры и минимизируйте насыщенные жиры.

Почему это важно

- Такие принципы помогают поддерживать оптимальный вес, снизить риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и рака.
- Рациональное питание — ключевой компонент здорового образа жизни наряду с физической активностью.

Таблица-резюме

Принцип	Что это означает
Баланс калорий	Калории_in \approx Калории_out
Макронутриенты (БЖУ)	Белки 15–30 %, Жиры 20–35 %, Углеводы 45–65 %
Разнообразие	Все группы продуктов
Режим	4–6 раз в день, завтрак и обед — сытные
Умеренность	Контроль порций, меньше рафинированного
Качество	Свежие, безопасные продукты
Вода	$\geq 1,5$ –2 л/день
Соль и сахар	Ограничение до здоровых норм

Список литературы:

1. Lawrence, M. (2024). Fundamentals of a healthy and sustainable diet. Nutrition Journal.
2. Temple, N. J. (2022). A rational definition for functional foods: A perspective. Frontiers in Nutrition, 9, 957516.
3. Goni, L., et al. (2022). Precision nutrition: A review of current approaches and future endeavors. Cells.
4. Johnston, B. C., et al. (2014). Effects of low-carbohydrate and low-fat diets: a randomized trial. Annals of Internal Medicine, 161(5), 309–318.