

Ежедневный рацион человека и пищевая ценность блюд

В среднем каждый человек в день должен потреблять порядка 2500 ккал. Этого достаточно, чтобы человек мог справляться с каждодневной привычной ему деятельностью. Люди, которые заняты физическим трудом, должны увеличивать потребление калорий и питательных веществ.

Так сколько жиров, белков и углеводов необходимо потреблять в день?

С точки зрения здорового питания, суточные калории должны распределяться следующим образом. **Из углеводов должно поступать 45-65% калорий, 20-30% должно поступать из жиров и 10-35% из белков.**

Если апеллировать более точными цифрами, то медики рекомендуют потреблять в сутки сто грамм белка. Это равняется приблизительно 410 ккал. Если планку снизить, то это может привести к слабости мышечной ткани, а в некоторых случаях и к мышечной дистрофии. Если потреблять в сутки больше необходимого количества белка, это может привести к увеличению гомоцистеина в крови. **Огромное количество белка содержится в мясе, рыбе, бобовых и яйцах, поэтому обязательно в свой рацион нужно включать мясные блюда и блюда с курицей, рыбой, бобовыми и яйцами.**

Вполне достаточно будет 370 грамм углеводов. Получается, что 1530 суточных килокалорий должно поступать из углеводов. Их организму требуется больше всего, потому что только углеводы способны обеспечить энергией. Крайне важно правильно распределять количество углеводов в течение всего дня. **Так, например, если съесть килограмм домашнего печенья за один раз, то организм сможет усвоить лишь около ста грамм углеводов, все остальное уйдет в жир.**

Жир необходим организму. Не правы те, кто считает, что можно полностью исключить из своего рациона жир. Ведь он содержится даже в овощах и фруктах. Жиры особенно важны организму для липидного обмена и клеточного строительства. Каждый день необходимо употреблять около 60 грамм жира, что равняется 560 килокалориям. Также организм человека нуждается в растительных жирах. Они имеют абсолютно другой состав, нежели животные жиры. 30 грамм **растительных** жиров не увеличат калорийность рациона, но в тоже время обеспечат организм необходимыми полезными веществами.

Отдельные виды блюд и кулинарных изделий характеризуются различной пищевой ценностью. Холодные блюда из овощей обогащают рацион ценными **минеральными** веществами, витаминами, возбуждают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи.

Для работоспособности и памяти- цельно-зерновой хлеб, нужно употреблять несколько раз в неделю морепродукты, печень, цельные крупы, орехи и семена. Эти продукты содержат витамины группы В, которые

отвечают за выработку энергии, так же снижают агрессию и улучшают память.

Морепродукты так же содержат йод, который необходим для щитовидной железы. **Нехватка йода** в организме приводит к **снижению памяти**, к вялости, ожирению, отекам.

Для зрения необходима тертая морковь со сметаной и черника. В 50 г моркови содержится суточная потребность каротина, который в организме превращается в витамин А который так необходим нашим глазкам. Тертая морковь со сметаной так же придает блеск волосам и укрепляет ногти. Необходимо употреблять 3-4 раза в неделю.

Для **сохранения молодости** необходимо ежедневно употреблять рисовые и овсяные отруби, не рафинированное подсолнечное масло и орехи. Эти продукты рекордсмены по содержанию витамина Е, он замедляет процесс старения.

Для долголетия необходимы продукты: грецкие орехи, оливковое нерафинированное масло, жирную рыбу. Благодаря содержанию омега-жиров в этих продуктах они снижают уровень холестерина в крови и предотвращают инфаркт. Самой полезной считают форель, семга, скумбрия и сельдь.

Для **волос и кожи** полезны сыр, яичные желтки, печень, мозги. Содержат биотин, который отвечает за обмен жирных кислот, который замедляет выпадение волос и поддерживает рост ногтей и волос.

Для укрепления иммунитета и сердца необходимо употреблять побольше помидоров, тыквы, моркови, цитрусовых, зеленых листовых овощей. В этих продуктах содержатся каротиноиды (ликопен, лютеин), которые повышают иммунитет и благоприятно воздействуют на сердце. **Сердечникам полезно есть бананы.**

Для выведения шлаков полезно есть отруби, курагу, капусту, потому что они содержат клетчатку.

Для бодрости советуют употреблять смородину, шиповник, сладкий перец, цитрусовые, киви, брокколи. Это рекордсмены по содержанию витамина С. Несколько киви в день или полстакана апельсинового сока восполнит суточную потребность в витамине С.

Итак, наука о правильном питании позволяет нам составить весьма разнообразный и довольно-таки вкусный рацион для поддержания здоровья нашего организма.