



С КАЖДОЙ
ЛОЖКОЙ
БОЛЬШЕ
СИЛЫ

12 ФАКТОВ

правильного рациона

Образовательная программа РРХ «Рацион»

ЯНВАРЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1

Что такое РАЦИОН

Рацион – это определенное количество еды в день необходимое для хорошего и здорового функционирования организма

Рацион покрывает энергетические расходы организма за день

Рацион снабжает организм необходимыми белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами (минералами)

12 ФАКТОВ
правильного рациона

2

Компоненты РАЦИОНА ЭНЕРГИЯ

Потребности в энергии у каждого человека индивидуальны и зависят от возраста, уровня физической активности, состояния здоровья, веса и пола

Детальный расчет энергии производится с учетом базального метаболического уровня

В среднем можно рассчитать количество энергии необходимое для человека по формуле:
 $35 / 40 \text{ ккал} \times \text{вес (кг)} = \text{Количество калорий}$

12 ФАКТОВ
правильного рациона

МАРТ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3

Компоненты РАЦИОНА БЕЛКИ

Белки состоят из аминокислот и являются незаменимыми элементами рациона

Белки являются строительным материалом организма, участвуют в транспортировке кислорода и выполняют защитную функцию в иммунной системе организма, являясь основой антител.

Расчет необходимого количества белков для полноценного рациона человека в сутки:
 $0,8 \text{ грамм белка} \times \text{Вес (кг)} = \text{Количество белка}$

12 ФАКТОВ
правильного рациона

4

Компоненты РАЦИОНА ПРОДУКТЫ, содержащие БЕЛОК

Высококачественный белок	белок яйца
Наличие высококачественных белков	рыба, птица, сыр и молоко
Растительные белки	фасоль, чечевица, горох, соя, орехи

Количество белков в продуктах:

100 грамм мяса или чечевицы	20 грамм
1 яйцо	13 грамм
1 стакан молока	4 грамма

12 ФАКТОВ
правильного рациона

МАЙ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5

Компоненты РАЦИОНА ЖИРЫ

Жиры необходимы для сохранения энергии и защиты от экстремальных нагрузок.

Жиры помогают всасыванию жирорастворимых витаминов

1 грамм жира обеспечивает организм 9-ю ккал.

30% рациона должно состоять из жиров растительного и животного происхождения

12 ФАКТОВ
правильного рациона

6

Компоненты РАЦИОНА ЖИРЫ

Жиры животного происхождения:

Животный жир, масло сливочное, сливки, сметана

Жиры растительного происхождения:

подсолнечное масло, оливковое масло, соевое масло, ореховые масла.

Для сбалансированного рациона взрослому человеку необходимо потреблять в среднем 70-80 грамм жира в день

12 ФАКТОВ
правильного рациона

ИЮЛЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7

Компоненты РАЦИОНА УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются основным элементом, поставляющим энергию.

Углеводы делятся на несколько групп.

1. Моно углеводы: глюкоза и фруктоза
2. Дисахариды: лактоза(молочный сахар)
3. Полисахариды: крахмал, декстрин, целлюлоза, гликоген, клетчатка (пектин)

12 ФАКТОВ
правильного рациона

8

Компоненты РАЦИОНА УГЛЕВОДЫ

Углеводы содержатся в:

Зерновых – мука пшеничная, кукурузная, ржаная
Овощах и фруктах

Советы по потреблению углеводов:

Не более 35% рациона должно состоять из углеводов
Желательно потреблять 400-500 грамм свежих овощей и фруктов ежедневно (морковь, лук, капуста, яблоки)

12 ФАКТОВ
правильного рациона

СЕНТЯБРЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ОКТАБРЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

Компоненты РАЦИОНА ВИТАМИНЫ

Витамины катализируют важные реакции и являются основными элементами функционирования здорового организма

Важные витамины для здоровья: А, В1, В2, В3, В12, С, D, Е, К и фолиевая кислота

Витамины содержатся в овощах и фруктах, бобовых, орехах, мясе, рыбе и молоке.

12 ФАКТОВ
правильного рациона

10

Компоненты РАЦИОНА МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

К микроэлементам относятся важные химические элементы, жизненно необходимые для работы организма.

Основные микроэлементы:
Железо, Цинк, Калий, Фосфор
Марганец, Магний, Хром, Кальций

Микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, орехах, бобовых, орехах, мясе, рыбе и молоке.

12 ФАКТОВ
правильного рациона

НОЯБРЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ДЕКАБРЬ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

Рекомендуемые суточные нормы РАЦИОНА

Углеводы с упором на сезонные свежие овощи и фрукты, сухофрукты, доступные для бюджета семьи

35%

Белки растительного и животного происхождения

35%

Жиры животного и растительного происхождения

30%

12 ФАКТОВ
правильного рациона

12

Во время лечения обязательно ежемесячно следите за индексом массы тела, который помогает прогнозировать успешное лечение и выздоровление. Знайте свой индекс массы тела и держите его в здоровых рамках- 18,5- 25.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:
масса тела в килограммах, поделенная на рост тела в метрах в квадрате

Например, нам нужно рассчитать ИМТ человека весом 85 кг и ростом 164 см.
Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:
$$\text{ИМТ} = 85 \text{ кг} : (1,64 \text{ м} \times 1,64 \text{ м}) = 31,6 \text{ кг/м}^2$$

Оценка индекса массы тела производится по следующей таблице ВОЗ:

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16 - 18,5	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5 - 25	Норма
25 - 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 - 35	Ожирение первой степени
35 - 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

12 ФАКТОВ
правильного рациона

