

Здоровое питание: основные понятия



Питание — важная часть нашей жизни. Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы.

Чтобы сформировать свой рацион питания, необходимо сначала ознакомиться с базовыми понятиями.

Вся наша пища состоит из макронутриентов и микронутриентов. Эти маленькие «кирпичики» питают каждую клетку организма и дают ей энергию. К макронутриентам относятся белки, жиры, углеводы и клетчатка. Микронутриенты — это витамины и минералы. Главный принцип здорового питания — соблюдать баланс веществ и энергии.

Нет универсального рецепта построения этого баланса. КАЖДЫЙ ОРГАНИЗМ ИНДИВИДУАЛЕН. Нужно учесть следующие факторы: пол, возраст, особенности генетики. Они позволят сформировать рацион, который будет подходить именно вам.

Приведем пример с калорийностью. Чтобы быть здоровыми и активными, работоспособным людям нужно разное количество энергии.

Возраст	Мужчины	Женщины
18–30	$(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$	$(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$
30–60	$(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$	$(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$
Старше 60	$(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$	$(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596$

Источник [Школа здорового питания. Проект Роспотребнадзора "Здоровое питание"](#)