

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

I. Правила здорового питания

Оптимальным является 4—5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться следующими правилами:

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо подросток выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот - если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарниров можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня;
- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т. п.;
- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т. д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

Строя свой рацион, вам нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью следующих правил:

- 1) ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50г) или сыр (5-10г или 10-20г через день);
- 2) ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- 3) сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.) до 10-15 г в день;
- 4) ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- 5) широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
- 6) ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- 7) широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;
- 8) стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фаст-фуда».

II. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании студентов

1. Мясо и мясопродукты

Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов. Также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех продуктов - высокое содержание белка – 14-16 г в 100 г продукта, а также легкость усваиваемости железа и витамина В.

При этом белки мяса и мясопродуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, в связи с чем, белки мяса обладают высокой биологической ценностью, проще говоря, высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в рацион подростков.

В рационе студентов должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

2. Рыба и рыбопродукты

Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка аналогичной у мяса. Эта группа также важнейший источник высококачественного белка, легко усваиваемого железа и витамина В 12.

Поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются подростками.

В этом одна из причин того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи.

3. Кур и ные яйца

Помимо белка этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, в том числе лецитин, витамины А, В-каротин, В12. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются.

Поэтому яйца - полезный компонент рациона подростков, если, конечно, они не вызывают аллергию (что бывает нередко).

Увлекаться яйцами, однако, не следует, в том числе из-за высокого содержания в них холестерина. Хороша «золотая середина» - 1-2 яйца в день не чаще 2-3 раз в неделю.

4. Молоко и молочные продукты

Эти продукты «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка, к тому же его потребляют ежедневно.

Белок - это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В подросток получает в основном из молока и молочных продуктов.

В двух стаканах молока и кефира содержится около 400 мг кальция и 0,6 мг витамина В (30 % от суточной потребности).

Еще выше содержание кальция и витамина В в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются «природными концентратами» этих веществ.

Конечно, при этом необходимо учитывать переносимость каждого из этих напитков, поскольку она может существенно различаться у разных людей.

5. Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия

И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, витаминов (В1, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.).

В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом - крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже.

Белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения.

6. Овощи и фрукты

Служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С и В-каротина.

Однако широко рекламируемый тезис «Овощи и фрукты - источник витаминов» не верен, так как содержание других витаминов в овощах и фруктах либо невелико, например В1: и В2, либо они вообще отсутствуют.

И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь - витамина С.

Следует особо упомянуть, что при изготовлении соков в домашних условиях необходимо строго соблюдать правила гигиены, тщательно мыть руки, посуду, плоды и ни в коем случае не хранить свежеприготовленные соки больше 2-3 часов.

7. Кондитерские изделия

20-30 лет назад о сахаре говорили как о «белой смерти». Действительно, пищевая ценность кондитерских изделий (а это не только сахар, но и шоколад, конфеты, печенье, пирожные, торты и др.) ниже, чем у других групп продуктов. Кондитерские изделия - это источники легкоусваиваемых углеводов (сахаров), но они либо вовсе не содержат сахар, либо содержат в небольшом количестве витамины (мучные кондитерские изделия), белки, минеральные вещества.

8. П и щ е в ы е жиры

Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения - сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.), а также маргарины.

Эти продукты нужны и как источник ряда пищевых веществ, в том числе незаменимых (полиненасыщенные жирные кислоты), витаминов А, Е, В, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления (обжаривания и др.).