

Законы рационального питания

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом возраста, пола, характера труда и других факторов. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.



Закон количественной достаточности питания.
Энергоценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма.
Рекомендуется соблюдать значение массы тела в пределах оптимального ИМТ (индекс Кетле).



Закон качественной полноценности питания.
В пищевом рационе должно быть достаточное количество всех пищевых веществ, необходимых для пластических, энергетических процессов и регуляции физиологических функций.



Закон сбалансированности.
Пищевой рацион должен быть сбалансированным по содержанию различных пищевых веществ, оптимальному соответствию белков, жиров, углеводов.

Закон временного распределения пищи (режим питания).
Пища должна поступать в организм в определенное время, через равные промежутки времени.
Лучшим является 4-5 разовое питание.



Закон адекватности.
Химический состав пищи должен отвечать не только индивидуальным потребностям (энергозатраты, пол, возраст), но и возможностям организма (состояние пищеварения, обмен веществ, состояние здоровья).

Закон эстетического удовольствия. Гигиенические правила и вся обстановка приема пищи (помещение, сервировка стола, посуда, внешний вид пищи, ее консистенция, вкус, запах, цвет, температура, поведение за столом, порядок приема пищи, аппетит, настроение).



Закон безопасности питания.
Пища должна быть безвредной и безопасной (отсутствие болезнетворных микроорганизмов, химических и механических загрязнений, радиационный контроль, чистота и гигиена, разделение продуктов, соблюдение температурного режима, сроков годности).