

Что такое здоровое питание?

Если и существуют продукты полезного питания, то, в первую очередь, это яблоки.

В них мало калорий, много витаминов и железа. Но попробуйте в течение двух недель есть только яблоки: Вас ждет резкое снижение веса, потеря иммунитета, первые симптомы анемии и другие признаки белково-калорийной недостаточности.

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Однако «паутинка» сливочного масла, нанесенная на кусок свежего ржаного хлеба, — это не только умопомрачительный вкус, но и 20–25 килокалорий, то есть около 1 процент потребности в энергии взрослого и вполне ощутимые количества [витамина А](#).

Как отказаться от лишнего сахара

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Узнайте, [как можно контролировать сахарные калории](#).

Таких примеров можно привести множество. Дело в том, что **каждый продукт уникален по химическому составу**, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только **комбинация различных продуктов** способна решить эту задачу.

Давайте поговорим о том, как именно должны формироваться основы здорового питания.

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются [авитаминозами](#).

Первый закон здорового питания

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи. Калории организм человека получает из **макронутриентов**, название этого слова произошло от слов «макрос» — большой длинный и «нутрицио» — питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм. На нашем сайте есть наиболее точная [таблица калорийности продуктов](#), которая была подготовлена при поддержке НИИ питания РАМН. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

ЖИРЫ. Энергетическая ценность **жиров** более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или [углеводов](#). А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако **не стоит отказываться от них вовсе**, ведь [жиры](#) — еще и строительный материал для синтеза

