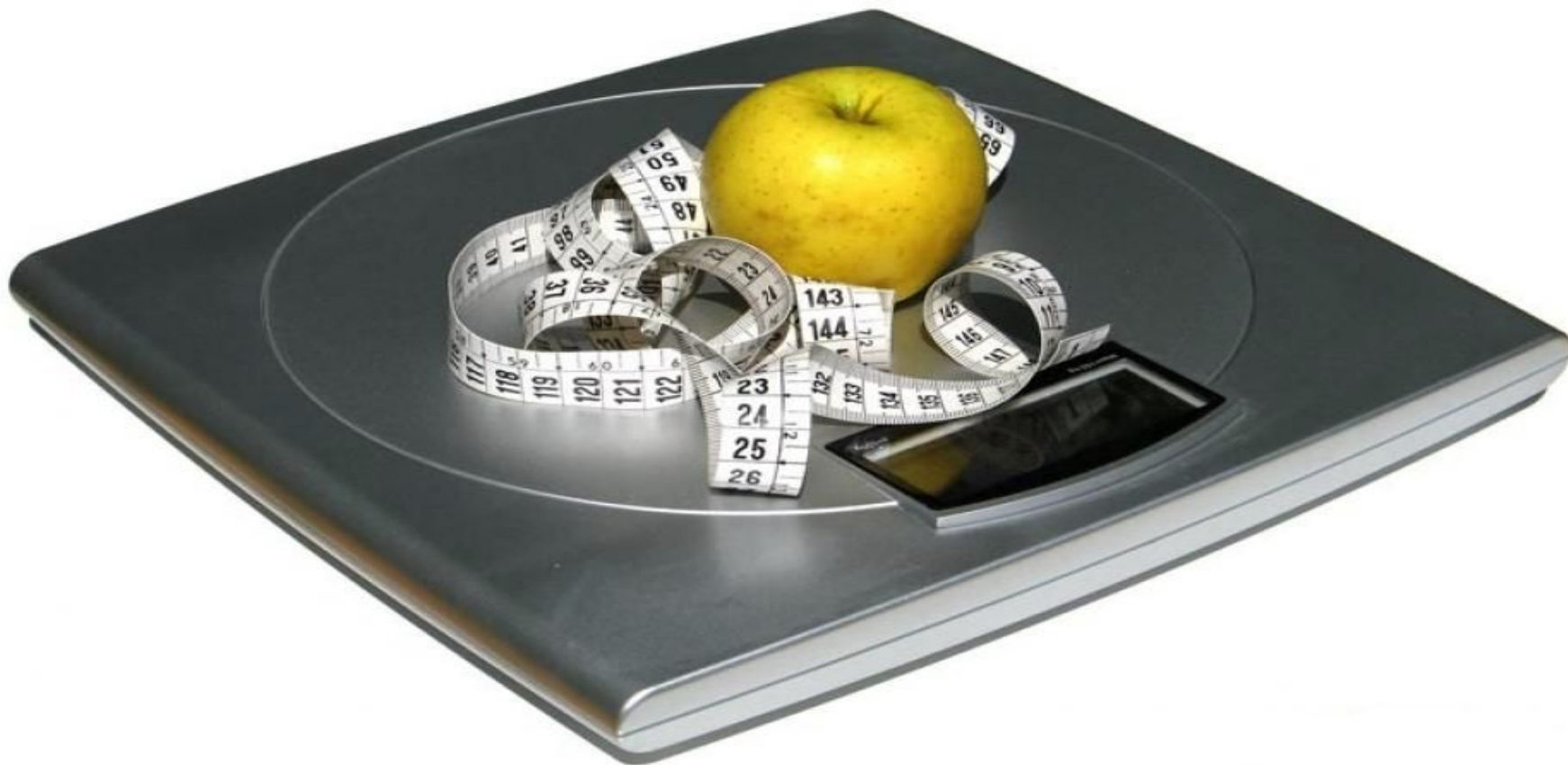


**ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
с КФА-1,4 на 1500 ккал в день**



Беленко Е.Л. д.т.н., Тыгер Л.М. к.х.н., Соломатов А.А.

По данным Всемирной Организации
Здравоохранения -ВОЗ), что
продолжительность жизни и состояние
здоровья современного человека,
зависит:

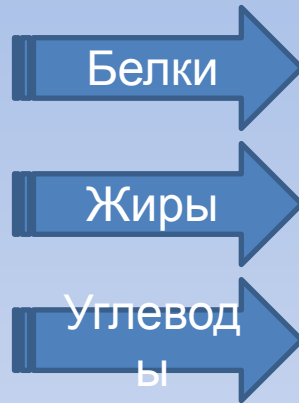
- на 60% от образа его жизни и питания;
- на 15% от наследственности;
- на 15% от условий внешней среды;
- на 10% от услуг здравоохранения.



Полученную энергию организм использует:

- для поддержания постоянной температуры тела;
- для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.)
- для выполнения физической работы.
- для протекания созидательных (пластичных) процессов, связанных с формированием новых клеток и тканей.

Энергетические затраты



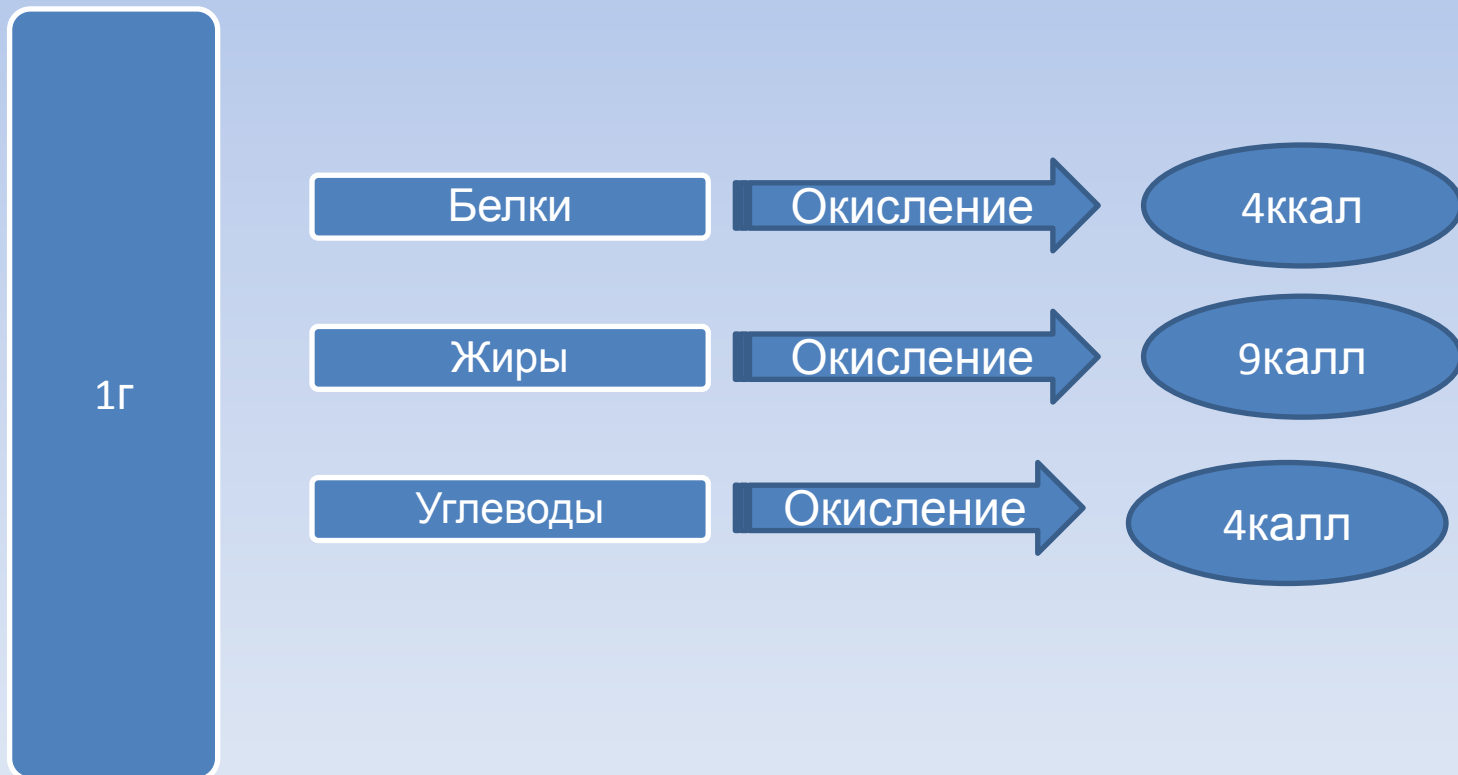
Энергетические затраты выражают в тепловых единицах – килокалориях или кДж (количество тепла, затрачиваемое на нагревание 1 кг воды на 1 градус).



Для правильного построения питания человека необходимо

определить:

- калорийность пищи;
- определить качественный состав пищи.



Изучение и разработка рациональной и сбалансированной диеты для женщин 1-й группы интенсивности труда с КФА-1.4.

2000 ккал в день



Всего лишь меньше на 500 ккал в день? Не верю!

А я уже потеряла 2 кг!!!

Исходя из средней дневной нормы потребления 2000 ккал для данной группы, можем рассчитать, что при снижении дневного рациона на 500 ккал в неделю дефицит потребления составит 3500 ккал. Такое уменьшение килокалорий будет безболезненным для организма человека и приведет к снижению веса тела (0,5 кг в неделю) за счет уменьшения жировых клеток и содержания в них воды.



1500 ккал в день



При составлении меню диеты на 7 дней для 1-й группы интенсивности труда с КФА

1,4 учитывалось:

- калорийность рациона
- соотношение в пищевом рационе белков, жиров и углеводов должно содержаться в пропорции **1,0:1,1:4,0;**
- общее количество потребляемых белков должно состоять из 55% животных белков и 45% белков растительного происхождения;
- количество потребляемых жиров должно состоять из 30% растительных жиров и 70% ЖИВОТНЫХ;
- количество углеводов - из 75% крахмала, 20% сахаров, 5% пектиновых веществ и клетчатки.

Таким образом, основываясь на дневном рационе в 1500 ккал и пропорции потребления основных питательных веществ, рассчитаем энергию, получаемую из каждого вещества в отдельности: **белки-246 ккал, жиры- 270 ккал, углеводы-984 ккал.**

Продукты, входящие в рацион меню, можно за

менять аналогичными с равной энергетической ценностью и идентичным составом.



Распорядок приема ПИЩИ

Понедельник

Первый завтрак:

- 2 яйца (всмятку/отварных)
- Огурец, помидор
- Кусочек черного хлеба с сыром
- Чай слабый зеленый или черный

Второй завтрак:

- Творог 1% 200 грамм с вареньем или фруктами

Обед:

- Овощное рагу 250 грамм
- 2 Куриные котлетки

Полдник:

- Фрукты/сухофрукты

Ужин

- Салат из овощей с растительным маслом сколько влезет
- Отварное/запеченное мясо/рыба 150-200 гр

Вторник

Первый завтрак:

Овсянка (50 грамм овсяных хлопьев залить кипятком, добавить чайную ложку меда, накрыть на 5 минут)
Огурец, помидор.

Чай

Второй завтрак:

Йогурт
1 фрукт или 150 грамм ягод

Обед:

пюре картофельное 200 г
говядина отварная либо на пару 100 г

салат овощной

Полдник:

творожная запеканка 200 гр (либо 2 сырника)

Ужин:

Тушенные замороженные овощи из пакета (любые)

Запеченный в духовке кусочек нежирного мяса или рыбы — 100 гр

Среда

Первый завтрак:

Омлет из 1-ого яйца с молоком с помидором и зеленью (масла — пол чайной ложки)

Чай зеленый

Второй завтрак:

2 хлебца с 2-умя кусочками сыра

Обед:

Овощной суп 250 грамм

2 кусочка черного хлеба

Полдник:

Кефир или творог 200 грамм

Ужин:

Вареная куриная грудка с овощами

Распорядок приема пищи

Четверг

Первый завтрак:

- Мюсли с сухофруктами залитые 1 стаканом нежирного молока

- Чай зеленый с лимоном и медом

Второй завтрак:

- стакан кефира с фруктом

Обед:

- бурый рис с овощами и соевым соусом

- 2 кусочка черного хлеба

Полдник:

- творог 200 грамм

Ужин:

кусочек нежирной рыбы на пару с 2-мя столовыми ложками кабачковой икры

Пятница

Первый завтрак:

2 сырника со стаканом томатного сока

Чай зеленый с лимоном и медом

Второй завтрак:

фруктовый салат

Обед:

200гр гречки с куриной паровой котлетой

Полдник:

стакан томатного сока с фруктом

Ужин:

250гр нежирного творога с 2-мя чайными ложками меда

Суббота

Первый завтрак:

2 кусочка хлеба из

пророщенного зерна с 2-мя кусочками нежирного сыра

Чай зеленый с лимоном и медом

Второй завтрак:

салат из моркови с яблоком

Обед:

куриный бульон с зеленью и кусочком куриной грудки

Полдник:

салат из помидора,огурца и зеленого горошка

Ужин:

⁹ кусочек куриной грудки с кабачковой икрой и чаем

Воскресенье

Первый завтрак:

стакан нежирного молока
2 яблока

Второй завтрак:

томатный сок с йогуртом

Обед:

отварной говяжий язык с тушеными овощами

Полдник:

салат из вареной свеклы с нежирной сметаной

Ужин:

250гр творога с двумя чайными ложками меда

Рекомендации по применению диеты

Представленное меню на 7 дней, можно взять за основу диеты на 1500 ккал в день, а также модифицировать его в соответствии со вкусами и возможностями, не забывая учитывать энергетическую и пищевую ценность блюд. При этом рекомендуется выпивать в среднем 2 литра жидкости в день для поддержания работы почек и всего организма в целом и не нарушая его обменных процессов. Также, очень важно устраивать последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до сна, чтобы желудочно-кишечный тракт не получал излишнюю нагрузку во время сна.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**