**О пищевом рационе современного человека**

Пищевой рацион современного человека, определяющий в итоге его здоровье, формируется на базе физиологических потребностей в энергии, макро и микронутриентах с учетом трех принципов рационального питания. При этом, он так или иначе отражает индивидуальные особенности, экономические возможности и пищевые привычки человека.

По сути, сегодня не существует строгих, нормативно закрепленных правил составления пищевого рациона. Пожалуй, единственным правилом является разнообразие рациона, обеспечивающее все физиологические потребности человека. Общие рекомендации специалистов по формированию пищевого рациона включают:

* Потребление разнообразных пищевых продуктов;
* Поддержание идеальной массы тела;
* Снижение потребления жиров, насыщенных жиров и холестерина;
* Повышение потребления углеводов (крахмала, клетчатки);
* Сокращение потребления сахара;
* Сокращение потребления натрия (NaС1).

В общем случае в ежедневный рацион должны входить следующие группы продуктов питания:

1) мясо, рыба, яйца − источники белков и минеральных веществ;

2) картофель, хлеб, крупы и другие продукты из зерновых – источники белков, углеводов;

3) молоко и молочные продукты (в т. ч. йогурты, сыры) – источники белков, углеводов, кальция, витаминов группы В;

4) фрукты и овощи − источники витаминов и минеральных веществ.

С изменением потребности в энергии составление рациона должно предусматривать необходимость соответствия уровня микронутриентов физиологическим нормам.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.