

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание является основой здорового образа жизни и играет важную роль в сохранении вашей молодости и состояния тела. Сбалансированный рацион обеспечивает силами организм и позволяет оставаться здоровым.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ:

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ
2. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
3. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Контроль калорий в соответствии с ростом, массой тела, полом, возрастом и уровнем двигательной активности.
- Суточный рацион должен содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
- Приемы пищи должны быть регулярными и не менее 3 раз в день с интервалом 3,5–4 часа.
- Соблюдение питьевого режима. Употребление достаточного количества воды в сутки (Всемирной Организацией Здравоохранения рекомендовано 30мл на 1кг. веса человека)
- Ограничение поваренной соли и сахара в рационе.
- Отдавать предпочтение кулинарной тепловой обработке продуктов в виде варки, запекания, тушения или приготовления на пару;
- Регулярное употребление фруктов и овощей без термической обработки.
- Контроль чувства сытости.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДОРОГОСТОЯЩИЕ СЛОЖНЫЕ БЛЮДА.

ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДОВОЛЬНО ЛЕГКО СЛЕДУЯ «ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ»:



1. Растительная пища — $\frac{1}{2}$ тарелки. Свежие овощи и фрукты, предпочтительно без термической обработки, должны составлять основную часть приёма пищи. Это обеспечит низкую калорийность рациона, а клетчатка прекрасно очистит ЖКТ и приведет к быстрому насыщению;



2. Сложные углеводы — $\frac{1}{4}$ тарелки. 1. Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам. Цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна. Наличие углеводов в рационе обеспечивает энергией, а также сложные углеводы обеспечивают медленное переваривание и долгое насыщение. Положительно влияют на работу кишечника, состояние волос и ногтей.



3. Белки и жиры — $\frac{1}{4}$ тарелки. Рыба, курица, фасоль, орехи, семечки являются здоровыми и разнообразными источниками белка и жиров. Их можно добавить в салат и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и полуфабрикатов из него. Именно белок отвечает за строение мышц, образование и восстановление новых мышечных волокон и тканей. Такая пища обеспечивает «доставку» витаминов, жирных кислот и других полезных веществ. Добавление в рацион большего количества полезных жиров (оливковое, рапсовое, арахисовое, льняное масло, авокадо, тофу, грецкие орехи) может также помочь вам чувствовать себя более сытым после еды.

