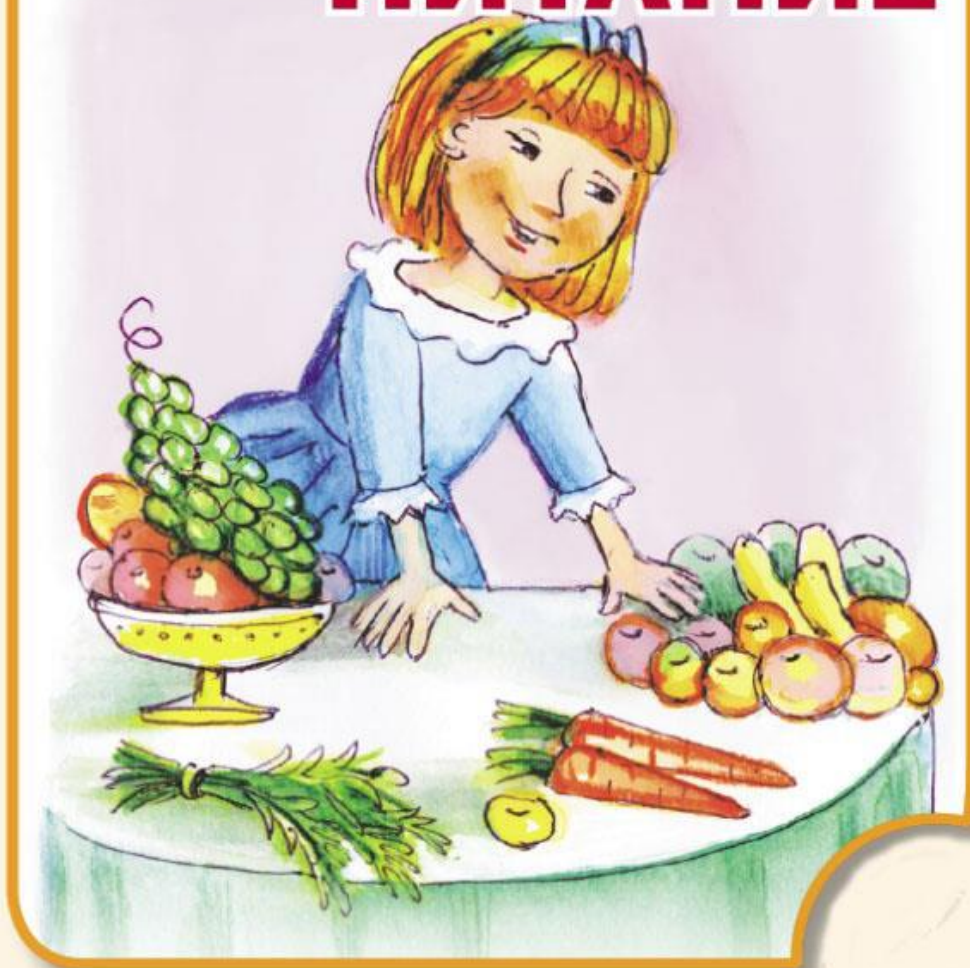




АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



# Как правильно питаться

Еда – замечательный источник удовольствия, а удовольствие очень полезно вашему организму!

Вот несколько советов как сделать Ваше питание здоровым:

1. Необходимо заранее планировать питание, делая рацион более разнообразным.
2. Ешьте больше фруктов, овощей, злаков и бобовых – продуктов, богатых углеводами, клетчаткой, витаминами и минералами и к тому же свободными от жиров и холестерина. Старайтесь употреблять в пищу свежие продукты местного производства.
3. Для приготовления каш используйте крупы на основе цельных зёрен.
4. Обязательно включите в рацион молочные продукты. Используйте для перекуса молоко и кисломолочные продукты, а также фрукты. Не перекусывайте высококалорийными шоколадом, конфетами и чипсами.
5. Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птице (либо удаляйте жир с мяса, а с курицы - кожу). Включайте в ваш рацион рыбу 2-3 раза в неделю (можно чаще), которая содержит полезный белок и жирные кислоты.
6. Для заправки овощных салатов используйте растительные масла.
7. Исключите жарение как способ приготовления пищи.
8. Пейте больше воды, наше тело состоит на 75% из воды. Вода – важная часть здорового пищевого рациона. Вода вымывает из нашего организма, особенно из таких его органов, как почки и мочевого пузырь, отходы и токсины.
9. Сведите к минимуму употребление соли, сахара и алкоголя. Ограничьте количество сладкой и соленой пищи, а также продуктов, изготовленных из рафинированных злаков. Сахар добавляется к огромному числу пищевых продуктов. За год всего одна банка газировки в день (объемом в 0,33 л и содержащая 160 калорий) может увеличить ваш вес почти на 8 кг. Откажитесь от острого и копченого.
10. Не перекусывайте на ходу. Кушайте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Здоровая пища улучшает ваш энергетический потенциал, создает ощущение благополучия и снижает риск возникновения многих болезней. А если к этому добавить физическую активность и упражнения, то любой здоровый рацион питания будет еще более эффективен.

# Здоровое питание залог здоровья

По мнению экспертов, основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание. При этом пища не должна быть слишком калорийной. Следующие советы помогут вам вести здоровый образ жизни на основе диетического питания.

*1. Употребляйте разнообразные продукты питания.* Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые. Количество потребляемой пищи зависит от того, сколько калорий вам необходимо.

*2. Употребляйте крупы, фрукты и овощи.* Если вы употребляете практически каждый день хлеб, рис, кашу или макароны, то 1-2 приема пищи должны состоять из цельных круп. Вы также должны съедать 2-4 порции фруктов и 2-3 порции овощей. Чтобы разнообразить ваше меню этими продуктами, обратитесь к кулинарным книгам.

*3. Поддерживайте вес в норме.* Ваш вес зависит от многих факторов, включая пол, рост, возраст и наследственность. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем. Если вы быстро теряете вес, а затем так же быстро его набираете, вам необходимо обратиться к диетологу, который поможет вам разработать программу питания для контроля веса. Оптимальный вес помогает поддерживать регулярные физические упражнения.

*4. Порции должны быть умеренными.* При потреблении небольших порций пищи гораздо легче поддерживать нормальный вес и оставаться здоровым. Небольшой фрукт - это одна порция, тарелка макарон - две порции, а 0,5 л мороженого - четыре порции.

*5. Питайтесь регулярно.* Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Борьба с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи, но при этом не нужно есть слишком много, чтобы это не был дополнительный прием пищи.

*6. Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.* Мы едим не только для получения

питательных веществ, но и для удовольствия. Если ваши любимые продукты питания содержат большое количество жиров, соли или сахара, то основным правилом является ограничение их количества и частоты приема. Внесите соответствующие изменения в вашу диету. Значительно снизить уровень потребляемого жира позволит употребление молока и молочных продуктов с низким содержанием жира и постного мяса.

*7. Контролируйте сбалансированность вашего питания.* Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания. Если в течение дня вы не употребляли продукты из какой-либо пищевой группы, восполните свою диету в течение нескольких последующих дней.

*8. Выясните, каков ваш реальный рацион.* Для того чтобы изменить ваши пищевые предпочтения, вам, прежде всего, необходимо узнать каковы они. Записывайте все, что вы употребляете в течение трех дней. Затем сверьте ваш список с данными советами. Вы употребляете в пищу много сливочного масла, соусов или заправок для салата? Прежде чем отказываться от этих блюд просто уменьшите порции. Вы употребляете достаточное количество фруктов и овощей? Если, нет, то вашему организму, возможно, не хватает важных питательных веществ.

*9. Вносите изменения в диету постепенно.* Так как не существует «универсальных» продуктов питания и однозначных ответов на вопросы по проблемам питания, не ожидайте, что ваши пищевые привычки изменятся за один день. Слишком быстрое изменение пищевых предпочтений может навредить организму. Избыток или дефицит каких-либо продуктов питания корректируется путем постепенных изменений, что поможет вам сформировать положительные пищевые предпочтения на всю жизнь.

*10. Помните, пища не может быть хорошей или плохой.* Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, а не потому, что тот или иной продукт вам нравится или нет. Если вам нравятся пироги, чипсы, конфеты или мороженое, ешьте их в умеренных количествах, но при этом употребляйте другие продукты питания для обеспечения сбалансированности и разнообразия вашей диеты.