

## Здоровое питание – залог здоровья

Питание – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Рацион питания современного человека абсолютно не сбалансирован. Недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, витаминов и минералов, зато переизбыток жиров, особенно животного происхождения, холестерина, сахарозы. Всё это приводит к появлению избыточного веса и ожирения.

Правильное питание – это не диета! Правильно подобранная система питания поможет справиться со всеми недугами и болезнями.

Вот несколько принципов правильного питания:

1. Кратность приема пищи и режим. Одно из главных правил правильного питания – необходимость есть несколько раз в день, не менее 3-4 раз, но небольшими порциями и в одно и тоже время.
2. Питание должно быть разнообразным и полноценным. Количество жирной, жареной, острой пищи придётся ограничить и сократить потребление соли и сахара. Для нормального функционирования необходимо огромное количество органических и минеральных веществ.
3. Постепенность. Сразу перестроиться на правильную систему питания сложно, поэтому вводите здоровые продукты в свой рацион постепенно.
4. Энергетический баланс. Человеку просто необходим запас энергии, еда должна восполнять наши энергетические потери. Посчитайте свои энерготраты за день. Соответствует ли ваша жизнедеятельность вашему энергопотреблению?
5. Завтрак должен быть обязательным и полноценным. Например, молочная каша, варёное яйцо (лучше всмятку) или омлет, а вместо кофе – выпить чашку свежесваренного чая.
6. Не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезнее свежий творог с фруктами или ягодами, мед.
7. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. В них содержатся необходимые нашему организму пищевые волокна

и витамины. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше перекусить яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи.

8. Жирные продукты и масло очень важны для здоровья, и при правильном питании их ни в коем случае нельзя убирать из меню! Дефицит жиров может привести к очень неприятным последствиям. Важно, чтобы продукты – источники жиров – были качественными и разнообразными. Очень опасны трансжиры это фастфуд, полуфабрикаты и некачественные кондитерские изделия.
9. Питьевой режим. Человеческий организм на 2/3 состоит из воды, и даже, при потере жидкости на 2%, человек начинает испытывать жажду. Однако количество жидкости всегда зависит от возраста, чем старше человек, тем меньше в нём воды. Для правильного обмена веществ необходима чистая вода. Но не стоит вливать воду в себя насильно, необходимо ориентироваться на потребность организма. Когда же нужно особенно следить за суточным потреблением воды:
  - Если человек болеет и принимает лекарства, пить нужно больше, чтобы выводились токсины;
  - В летнее время года, т.к. вода участвует в процессе охлаждения организма;
  - При занятии активным физическим трудом и спортом;
  - Детям необходимо больше воды, т.к. они более подвижны, и, следовательно, организм расходует воду в повышенном объеме.
  - Всё хорошо в меру!

**Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть.**

Инструктор по гигиеническому  
воспитанию населения  
Ежкова Любовь Федоровна.

