

Здоровое питание.

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, преждевременного старения.

Здоровое питание важно во все периоды жизни человека.

Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако, основные

заболевания человека, зависимые от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30–50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания — переедание, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

Основные принципы здорового питания.

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Что должно быть в вашем рационе.



Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнились продуктами именно в таком соотношении.

- ❖ Жиры, сладости, закуски — не более 5%
- ❖ Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%
- ❖ Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%
- ❖ Фрукты, овощи и зелень — 30%
- ❖ Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%

10 шагов к здоровому питанию:

Шаг 1: внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.

Шаг 2: возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

Шаг 3: постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.

Шаг 4: старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.

Шаг 5: не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

Шаг 6: введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

Шаг 7: сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.

Шаг 8: ограничьте потребление чистого сахара.

Шаг 9: ограничьте потребление поваренной соли.

Шаг 10: избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.