

Правила и принципы здорового питания.

Базируясь на законах природы, специалисты в области здорового питания выделяют два основных принципа здорового питания.

Принцип первый: *энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать ежедневным энергозатратам человека.*

Важно помнить! Количество калорий, получаемых с пищей, должно соответствовать количеству расходуемой нами энергии. Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи.

Что же необходимо учитывать, планируя ежедневный рацион?

Схематически **рекомендации** по правильному потреблению пищевых продуктов можно представить в виде **«пирамиды здорового питания»**:

- нижнюю (большую) часть пирамиды занимают **зерновые продукты**, которые должны составлять в рационе **40%**, они обеспечат организм, в необходимом количестве - белками, клетчаткой, минералами, витаминами, углеводами;
- над ними - **овощи, фрукты и ягоды - 35%** - это витамины, минералы, клетчатка;
- следующая, (меньшая) часть пирамиды, отведена **молочным продуктам**, а также **мясу, рыбе, яйцам 20%**, что обеспечит необходимое поступление белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов;
- верхняя и самая узкая часть пирамиды включает **жиры, сладости, сахар**, потребление которых не исключается, а ограничивается – всего **5%** рациона.



Принцип второй: *необходимо, чтобы химический состав суточного рациона питания каждого человека соответствовал его ежедневным физиологическим потребностям.*

Помимо энергии, наш организм должен получать с едой огромное, и при этом совершенно определенное количество веществ, из которых строятся клетки, органы, ткани. Именно эти вещества способствуют использованию получаемой с пищей энергии на обеспечение высокой физической и умственной работоспособности,

сохранению иммунитета, защите организма от вредных влияний окружающей среды и болезней.

Следовательно, для обеспечения правильного питания необходимо максимальное разнообразие потребляемых продуктов.

Именно разнообразие питания позволяет обеспечить сбалансированность рациона по основным пищевым веществам.

В заключение приводим **рекомендации**, следуя которым Вам будет легче воплотить в жизнь принципы здорового питания:

- приобретая продукты питания, внимательно изучайте маркировку товара, которая обеспечит правильный выбор продукта, тк содержит важную информацию о составе товара, энергетической ценности, дате изготовления, сроке годности, температурных режимах хранения и т.д.;

- принимайте пищу дробными, не слишком большими порциями. Чтобы сохранять нормальный, стабильный вес есть надо чаще. Завтракайте плотно, а затем ешьте 3–4 раз в день небольшими порциями. Таким образом, удастся избежать чувства голода и его «постоянного спутника» - переедания;

- старайтесь включать в ежедневный рацион овощи и фрукты, **тк** они богаты витаминами. Кроме того, овощи и фрукты ценятся за то, что содержат большое количество пищевых волокон (клетчатки). Клетчатка помогает работе пищеварительной системы, помогая продуктам продвигаться по кишечнику;

- выбирайте овощные гарниры, а также чаще употребляйте блюда из различных круп. Многие крупы, способствуют выводу холестерина из организма, укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают работу сердца, а также печени и желудочно-кишечного тракта;

- включайте в рацион рыбу 2-3 раза в неделю. Содержание полиненасыщенных жирных кислоты семейства омега-3 делает рыбные блюда особенно полезными;

- употребляйте в пищу растительные масла, невзирая на их высокую калорийность. В состав растительного масла входят ненасыщенные жирные кислоты, а также повышенное содержание **витамина F**. Нехватка витамина F приводит к сосудистым заболеваниям (от склероза до инфаркта), снижает иммунитет, ведет к хроническим заболеваниям печени и артриту;

- включайте в рацион кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог), содержащие в составе белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и обеспечивающие потребности организма в полноценном белке и кальции, необходимом для работы сердечно-сосудистой, костной и нервной системы;

- попробуйте сахар заменить медом, а соль – специями (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т.д.);

- откажитесь от жарки, как способа приготовления. Вареная, приготовленная на пару, в мультиварке пища должна преобладать над жаренной. При жарке появляется избыточная высокая температура, которая разрушает питательные вещества, а масла, применяемые при жарке, сгорают, достигнув своей температурной точки, и становятся уже не полезными, а вредными для нашего организма;

- следите за скоростью приема пищи: чем медленнее вы ее принимаете, тем меньшим количеством пищи вы насыщаетесь;

- уделяйте внимание сервировке стола: блюда сервируйте в небольшие тарелки. В них даже маленькие порции воспринимаются более чем достаточными по количеству.

Помните! Наш осознанный выбор правильного питания, наряду со здоровым образом жизни – **это путь здоровья и долголетия!**