

# 11 принципов здорового питания

Здоровая пища не требует значительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Для правильного и здорового питания достаточно того, чтобы продукты были натуральными и свежими.

**1 Сбалансируйте питание.** Этот принцип отражает соответствие калорийности пищи энергозатратам человека. Необходимо учитывать, что норма количества потребляемых калорий в день зависит от пола, возраста, вида деятельности человека, а также от климата. Чем старше человек, тем меньше ему требуется энергии. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить правильное питание – к примеру, обычный ежедневный рацион питания, рацион для похудения или в период активной умственной, физической деятельности, для восстановления сил после болезни и т.д.



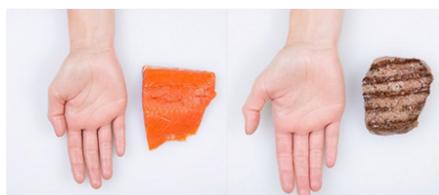
**2 Разнообразьте питание.** В рационе здорового питания обязательны продукты, представляющие все пищевые группы: каши из круп, свежая зелень, мясо, рыба, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, яйца, кисломолочные продукты и т.д. Процентное соотношение их может обуславливаться вашими вкусовыми предпочтениями, но разнообразие и охват всего спектра – требование, неременное для полноценного обеспечения человеческого организма всеми необходимыми веществами.



**3 Замените жирное мясо на рыбу, птицу или постное мясо.** Сократите потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина) до 2-3 раз в неделю. Красное мясо содержит в 2-3 раза больше насыщенных жиров, чем птица или рыба. Избыточное употребление жирного мяса повышает уровень холестерина в крови, то есть увеличивается риск развития атеросклероза, закупорки сосудов и ишемической болезни сердца. По статистике, именно холестериновые бляшки останутся наиболее частой причиной преждевременных смертей. Заменяя жирное мясо рыбой, птицей или постным мясом можно снизить риск развития сердечно – сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.



Рекомендуемые порции:



**4 Сахар – умеренно!** В день не более 6 ч.л. или кусков сахара. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничьте количество сладостей и сладких напитков. Сахар – весьма калорийный продукт, но при этом он не содержит практически никаких витаминов, клетчатки и минеральных веществ.

У любителей сладостей поджелудочной железе приходится вырабатывать в больших количествах гормон инсулин – именно он необходим для усвоения сахара.

Избыточное потребление сахара быстро ведет к его отложению в виде жира, у человека появляется избыточный вес или ожирение, снижается чувствительность клеток организма к инсулину, т.е. развивается инсулинорезистентность. Результат – сахарный диабет 2 типа. Сахар вреден и для зубов, он способствует образованию кариеса. Сахар способствует снижению иммунитета, в сладкой среде, которую он создает в кишечнике, нарушается соотношение полезных и вредных микроорганизмов.



**5 Ешьте меньше соли.** Рекомендуемая норма потребления соли для здорового человека составляет 5 г поваренной соли, т.е. 1 ч.л. «без верха». Если у вас повышается артериальное давление, имеются заболевания сердца, почек или диабет, то ежедневное потребление соли должно быть ограничено 3-4 г.

Во всех готовых продуктах содержится «скрытая» соль. Необходимо это учитывать, потому что потребление соли больше, чем это необходимо нашему организму приводит к повышению давления, отекам и увеличению нагрузки на сердце, почки и другие органы. Соль можно заменить в некоторых блюдах на пряности, лимонный сок или уксус.



**6 Ешьте больше овощей и фруктов.** Именно в овощах и фруктах содержатся витамины, которые необходимы для нормальной работы организма.

Кроме того, овощи и фрукты ценятся за то, что содержат большое количество пищевых волокон (клетчатки).

Клетчатка незаменима для его нормальной работы кишечника, выводит лишний холестерин, токсические вещества из организма и нормализует уровень сахара в крови.

Овощи и фрукты при большом объеме и весе обладают малой калорийностью, богаты калием, магнием. А еще овощи и фрукты ценят потому, что они содержатся антиоксиданты,

которые помогают клеткам организма обновляться, а органическим соединениям – не окисляться. Другими словами, фрукты и овощи дарят организму свежесть и молодость.

Употребляйте несколько порций разнообразных свежих овощей и фруктов в день.



Рекомендуемая порция:



**7 Сократите потребление мяскоколбасных изделий** (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты) и **мясных полуфабрикатов** промышленного производства (позы, пельмени, фарш) до 1-2 раз в месяц.

Это продукты с высоким содержанием «скрытого» жира, соли, консервантов, ароматизаторов и загустителей. Ученые справедливо обвиняют их в повышении уровня «плохого» холестерина в крови.



**8 Избегайте жареной пищи.** При обжаривании к готовому блюду вместе с жиром добавляются лишние калории. Кроме того, во время жарки образуются токсичные вещества, увеличивающие риск развития рака и заболеваний нервной системы.

Наиболее полезны продукты, приготовленные на пару, при этом продукты сохраняют свой цвет, запах, форму, вкус и большую часть микроэлементов и витаминов, отваренные или запеченные в духовке без добавления жира.

Тем, кому очень нравится «жареный» вкус, мы рекомендуем готовить пищу на гриле. Такой способ приготовления позволяет не только не добавлять жир, но и избавиться от его избытка в самом продукте в процессе приготовления.



**9 Соблюдайте питьевой режим.** Приблизительно 2-3 литра воды организм теряет за сутки вместе с потом, мочой, дыханием и другими естественными выделениями. Все это количество живительной влаги организм должен восполнять. Вода поддерживает в состоянии работоспособности все системы организма. Она участвует в транспортировании питательных веществ, а также в выводе продуктов жизнедеятельности, вредных веществ, регулирует температуру тела и др.

Пейте воду небольшими порциями и часто, чтобы сосуды не имели большой нагрузки (конечно, если есть жажда, можно пить воду большими порциями, не ограничивая себя маленькими глотками). Большую часть воды лучше выпивать в первой половине дня. Пейте всегда, когда Вы чувствуете жажду или голод (люди гораздо чаще хотят пить, чем есть, но не имея привычку пить простую воду, путают жажду с голодом).



**10 Соблюдайте режим питания:** нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-6-разовое питание, тогда человек не переедает. Правильно организованный режим питания помогает гармоничной работе желудочно – кишечного тракта. Первый прием пищи – в течение первого часа после пробуждения, а последний – за 3 часа до отхода ко сну.



**1 1** **Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.** Это дает возможность насытиться меньшим количеством пищи, так как нашему мозгу необходимо около двадцати минут, чтобы он получил сигнал от нашего организма о том, что желудок полон.

Проглоченные наспех куски подобны глыбам. Чем они больше, тем хуже пищеварительному тракту. Желудочный сок и ферменты с трудом проникают в недра пищевых кусков.

А это чревато неприятными последствиями: травмированием пищевода, недополучением питательных веществ, так как крупный пищевой кусок плохо поддается ферментативной обработке, то есть не все его компоненты перерабатываются и всасываются в кровь.



***Берегите Ваше здоровье!***