



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БАЗИРУЕТСЯ НА «ТРЁХ КИТАХ»

- УМЕРЕННОСТЬ
- РАЗНООБРАЗИЕ
- ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ





УМЕРЕННОСТЬ

НЕОБХОДИМО ПОТРЕБЛЯТЬ ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ, КОТОРОЕ БУДЕТ КОМПЕНСИРОВАТЬ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ НА ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ТРУД

РАЗНООБРАЗИЕ

ПИЦЦА ДОЛЖНА
СОДЕРЖАТЬ
НЕОБХОДИМЫЕ
НУТРИЕНТЫ:

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ,
А ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ,
МИНЕРАЛЫ

НУТРИЕНТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ПОЛУЧЕНЫ ИЗ РАЗНЫХ
ПРОДУКТОВ

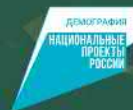
НАПРИМЕР, БЕЛКИ НУЖНО
ПОЛУЧАТЬ ИЗ МОЛОЧНЫХ
ПРОДУКТОВ, МЯСА, РЫБЫ,
ГРИБОВ, ОРЕХОВ



ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ

В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ НУТРИЕНТОВ – БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

- УГЛЕВОДЫ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ 55-60% ОТ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ
- БЕЛКИ – ОКОЛО 15%
- ЖИРЫ – НЕ БОЛЕЕ 30%



Важные принципы

Зима – это малоподвижный образ жизни, мало солнца, короткий световой день, подавленное настроение... Попытками привнести немного радости в нашу жизнь становится прием чего-то вкусенького. А переизбыток или недостаточное поступление полезных веществ приводит к повышенной утомляемости, снижению работоспособности, ослаблению иммунитета. Поэтому, напоминает диетолог центра общественного здоровья Любовь Савельева, нужно круглый год соблюдать принципы здорового питания.

Первый принцип – это принцип энергетического равновесия. Количество энергии, которое мы получаем с пищей, должно быть равно энергии, которую мы тратим. Если поступающей с пищей энергии будет слишком много, лишний вес не заставит себя ждать.

Второй принцип – это принцип полноценного питания. Питательные вещества в наш организм должны поступать в определённом количестве. Соотношение белков, жиров, углеводов в пище – 1:1:4. Не забываем о витаминах, которые повышают устойчивость организма к различным инфекциям и заболеваниям, регулируют обмен веществ и трофику тканей, участвуют в поддержании нормальной работы центральной нервной системы, помогают организму справиться с негативными факторами, оказывающими влияние на организм при тяжёлых физических нагрузках, стрессах, болезнях. Поэтому овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего рациона – $\frac{1}{2}$ тарелки. Следите за разнообразием продуктов в вашей тарелке. Помните, что картофель не считается овощем в рационе здорового питания. Это связано с неблагоприятным воздействием на уровень сахара в крови.

Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам – это $\frac{1}{4}$ часть вашей тарелки. Цельные и неочищенные зерновые – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, меньше влияют на уровень сахара в крови, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

Количество белка должно составлять $\frac{1}{4}$ вашей порции. Курица, рыба, бобовые и орехи – полезные и разнообразные источники белка. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте употребления его в обработанном виде (сосиски и колбасы).

Растительные масла для приготовления пищи необходимо употреблять в умеренных количествах. Сейчас большое разнообразие растительных масел – оливковое, кукурузное, рапсовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные транс-жиры.

Пейте воду, кофе и чай. Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до 1-2 порции в день, а потребление соков ограничьте до 1 стакана в день.

Третий принцип – регулярность. Соблюдение режима питания важно для нашего организма. Правильный режим обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ. Рекомендовано 3 основных приёма пищи (завтрак, обед и ужин) и 1 или 2 перекуса. Самым плотным должен быть обед. Оптимальный перерыв между приёмами пищи – около 3-4 часов. Слишком длительные перерывы более 5 часов (кроме ночного сна) вредны, так как усиливают чувство голода и приводят к перееданию.

И последний принцип – пища должна быть безопасной. Не забывайте проверять срок годности и не употребляйте в пищу продукты с признаками порчи.