

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ»



Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начинайте переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Основные правила здорового питания

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.
2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.
3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусочками и хорошо пережёвывать каждый кусочек.
4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.
5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.
6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.
7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.
8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.
9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь, — не более 200 мл.
10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса. Энергетические потребности зависят от Вашего рода деятельности и общей физической

активности. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы подсчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста (кг/м²).

- Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, стоит увеличить количество потребляемой пищи.
- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

ПОМНИТЕ! Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ.

Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать

врач!

Приготовление здоровой пищи

Будет ли пища здоровой, во многом зависит от того, как Вы её приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить, как здоровую, так и вредную пищу. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления. Не говорите, что Вы что-то не любите – просто попробуйте приготовить этот продукт по-другому!

При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла).



Принципы здоровой тарелки

- 20% — свежие фрукты или ягоды;
- 25% — зерновые или бобовые;
- 25% — источники полезного белка (мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог);
- 30% — овощи (салат из свежих овощей или овощное рагу);
- 200-250 мл – напиток (вода, чай, сок).

Основу рациона питания составляют овощи (кроме картофеля), фрукты, зерновые и бобовые продукты, количество которых не должно быть менее 500г. в сутки. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

БЕЛКИ – это важнейшие компоненты пищи. Белки растительного и животного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях, приблизительно 30-40г. одних и столько же других.

Животные белки (мясо, рыба, творог, яйца, сыр) – содержат в своём составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов должна составлять до 150-200г. Красное мясо (баранину, говядину, свинину) не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, лучше заменить его курицей, индейкой (без кожи), а ещё лучше – рыбой.

Растительные белки (продукты переработки зерна, крупы, бобовые, грибы, семена подсолнечника и тыквы и орехи). В день съесть 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо или же добавить их в любое другое (салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.).

УГЛЕВОДЫ – снабжают организм человека энергией. Подразделяются белки на простые и сложные. Их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии.

Простые углеводы (сахар, сладости и напитки на его основе), их требуется не более 50г в сутки.

Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах (хлеб, каши, макаронные изделия, а также овощи и фрукты). Здоровому человеку углеводов нужно потреблять – 350г в сутки.

ЖИРЫ – обладают высокой энергетической ценностью. Они более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков и углеводов, а значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными.

Животные жиры (насыщенные), высокое их потребление приводит к ожирению, сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Рекомендуется ограничение потребления жирного мяса, сливочного масла, а также исключение мяскоколбасных продуктов (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.).

Растительные жиры (ненасыщенные) поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения – оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1-2 ст. ложки такого масла в день (30г).

ВАЖНО, что в повседневном рационе должно быть:

белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55%.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение пищи, а также важны для микрофлоры кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ до 5г, т.е. 1 чайная ложка. Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и солёных блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своём составе они не несут пищевой ценности для организма.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ