

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**ОСНОВА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать до 2-х литров воды, ведь человек на 60% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.

Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

Употребляйте больше фруктов и овощей!

Они не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Кроме всего прочего, фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника, избавлению от «зашлакованности» — постоянной спутницы малоподвижного образа жизни.

Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меду много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин. Тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.



Как часто Вы пьете кефир или другие кисломолочные продукты?

Знаете ли Вы, насколько они полезны? Знаете, но далеко не все. Так вот, они необходимы каждому человеку ежедневно, хотя бы 1 стакан, чтобы, во-первых, насытить нас витаминами группы В, которых там гораздо больше, чем в цельном молоке, во-вторых, потеснить и уничтожить гнилостную микрофлору «зашлакованного» кишечника, потому что именно в них полезных микроорганизмов в тысячи раз больше, и, наконец, они способны затормозить преждевременное увядание организма, т.е. продлить молодость.

А какое место в вашем рационе занимают растительные жиры?

Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты –

источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

Чаще вставайте на весы, следите за своим весом!

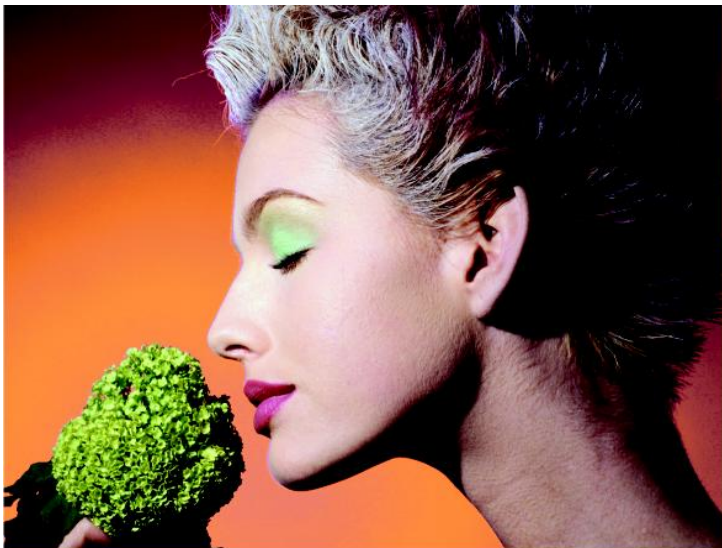
Помните!

Всегда есть выбор, как себя чувствовать,
быть или не быть здоровее.

Никто не сможет заставить Вас
правильно питаться.

Вы сами принимаете решение.

Ответственность за Ваше здоровье –
в Вас самих.



*«Мы едим, чтобы жить,
но живем не для того, чтобы есть».*

Зачем правильно питаться?

Для активного долголетия.
Для лучшей сопротивляемости вредным факторам внешней среды.
Для высокой физической работоспособности организма.

Три основных принципа рационального питания

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности.

Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Соблюдение режима питания. Рациональным является 4 разовый прием пищи: первый завтрак (25% суточного рациона), второй завтрак — сравнительно легкий (15%), обед — довольно сытный (50%), ужин — легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Как выглядит пирамида здорового питания?

Если в среднем калорийность пищи составляет 2-2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион (по пирамиде) выглядит примерно так: основой пирамиды (до 40% объема пищи) являются всевозможные **крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макаронны, картофель.** Выше, над основанием пирамиды, до 35% объема занимают **овощи и фрукты.**

Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: **молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты** и т.д. Вершину пирамиды (до 5%) занимают **все виды жиров и сахар** (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.). Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

Любые перекосы в питании ведут к нарушению здоровья. Болезнь нынешней цивилизации — избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

К сожалению, у большинства из нас вершину пирамиды питания составляют не жиры и сахар, а фрукты и овощи, бесценные по содержанию «живых» витаминов, минеральных веществ и клетчатки.



Критически оцените свое питание, особенно питание своих детей

Если Вы питаетесь 3 раза в день, то разделите один из приемов на два раза, потому что правильнее питаться не менее 4-х раз. Это позволит Вам разгрузить работу органов пищеварения и снизить чувство голода — спутника долгих перерывов в еде. Если Вы не завтракаете — научитесь этому.

«Завтрак съешь сам» — эта народная мудрость пережила столетия. Работоспособность человека наиболее высока в первой половине дня, и пища дает необходимый заряд энергии для поддержания работоспособности на высоком уровне.

Не ешьте на ночь!

Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи — завтраком!

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи (особенно длительных) перекусывать (например яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу — это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное — Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

