

Рациональное питание. Принципы рационального питания

Рациональное питание – это подбор продуктов, которые дают вашему организму всю необходимую суточную норму витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Это сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов.

Составить единое меню рационального питания для всех невозможно, ведь каждый из нас ведёт свой образ жизни, кушает в разное время, любит разные продукты, но можно выделить следующие принципы рационального питания:

Во-первых, рациональное питание исключает обжорство. Это кажется банальным, но многие люди считают, что здоровых продуктов можно есть сколько угодно. Это ошибочное мнение. Нужно следить за калорийностью и количеством еды. Нужно кушать тогда, когда почувствовали голод, а не тогда если вы пришли домой или зашли на кухню. На самом деле иногда мы кушаем просто по привычке. Не поддавайтесь на это, лучше пропустить один приём пищи, чем перезагрузить желудок.

Во-вторых, нужно придерживаться режима питания. Стараться кушать только в определенное время. Это поможет избавиться от неприятных ощущений, нормализует обмен веществ. Откажитесь от ночных забегов на кухню, при этом улучшите свой сон. Не нужно накладывать большие порции в тарелку. Ваша порция должна помещаться в ладошку-этого достаточно для восстановления запасов энергии.

В-третьих, еда должна быть максимально натуральной. Ешьте лишь те продукты, в пользу которых вы уверены. Не употребляйте продукты, в которых содержатся красители, консерванты и другие «химикаты». Исключайте из рациона еду быстрого приготовления. При готовке используйте минимальную термическую обработку. Помните, овощи и фрукты полезнее в сыром виде, но это вовсе не означает, что вы должны стать сыроедом или вегетарианцем.

В-четвёртых, продукты лучше не смешивать. Хорошо придерживаться таблицы совместимости продуктов. Не стоит отказываться от хлеба, картофеля, круп, которые считаются калорийными. Просто ограничьте их количество, заменив овощами и фруктами. Вместо кондитерских изделий-то, без чего вполне можно прожить, лучше употреблять сухофрукты.

В-пятых, готовьте пищу с любовью к себе и своим близким. Не зря ведь в старину хозяйки никогда не пекли хлеб, будучи в плохом настроении. И вообще, постарайтесь не забывать, что мы едим то, что едим.

Фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

М.Н. Белоусова