

Питайтесь в удовольствие

Питание – обязательный ежедневный компонент нашей жизни. Питание обеспечивает жизнедеятельность организма, несет в себе энергию для поддержания основных его функций. Правильное питание играет важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний.

Бытует мнение – были бы продукты, а мы уж сами придумаем, что приготовить, сколько и в каком виде съесть.

Чтобы пища была источником здоровья, силы, бодрости и красоты напомним о некоторых простых правилах питания.

1. Питание должно быть адекватно затратам энергии.
2. Питание должно быть разнообразным, потому что идеального продукта в природе не существует.
3. Человеку ежедневно нужны витамины и пищевые волокна из фруктов и овощей.
4. Правильнее питаться не менее 4-х раз в день
5. Необходимо кушать медленно, тщательно пережевывая пищу — это поможет съесть меньше, но насытиться больше, а главное — значительно облегчит работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».
6. Больше и чаще включайте в меню рыбу и морепродукты — источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.
7. Составляйте ежедневный рацион из пищи следующих 5 видов: продукты животного происхождения (молочные продукты, мясо, рыба, яйца), зерновые (крупы, хлеб стручковые плоды (фасоль, горох, бобы, овощи, фрукты).

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".

Питайтесь и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова