

# Правила здорового питания

«Мы едим то, что мы едим» — истина, которую сложно оспорить. Ведь многие неполадки и проблемы в организме возникают зачастую вследствие нарушения нами правил питания. Согласитесь, что большинство современных жителей нашей страны едят «на ходу», редко завтракают и обедают, а вечером, ощущая дикий голод, «набивают» желудок далеко не полезной пищей. В результате такого образа жизни появляется лишний вес, проблемы с желудочно-кишечным трактом, кожей и т.п. А ведь предотвратить все эти последствия неправильного питания вовсе несложно.

- **Режим питания.** В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Такой режим питания оградит от переедания, снизит нагрузку на систему пищеварения, позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. Питание в одно и то же время улучшит усвоение пищи. Последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за два часа до планируемого отхода ко сну.
- **Калорийность рациона.** Дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии. Меню следует составлять так, чтобы количество энергии (калорий), поступающей в организм с пищей и ее расход были сбалансированы. Калорийность рекомендуется снижать, прежде всего, за счет углеводов, а затем жиров.
- **Распределение суточного рациона.** Наиболее питательным должен быть завтрак и обед, а перекусы и ужин должны состоять из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов (овощи, фрукты).
- **Умеренность в еде.** Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, примы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Не ешьте, читая книги, сидя у компьютера или телевизора.
- **Ешьте медленно.** Тщательно прожевывайте еду, это позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ.
- **Пейте больше воды.** В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера. При этом желательно отказаться от употребления жидкости в течение получаса до приема пищи и после него. Это связано с тем, что жидкость способна менять концентрацию желудочного сока, что вызывает нарушения пищеварения.
- **Простая и свежая пища.** Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов.. Чтобы увеличить «полезность» рациона, вводите в него как можно больше продуктов, которые можно есть, не подвергая термической обработке. К таким продуктам относятся творог, ягоды, овощи, йогурт, зелень, фрукты и т.д.
- **Исключение жареной пищи.** Кроме жареного, из рациона следует исключить также соленую, жирную и острую пищу. Однако полностью от жиров отказываться ни в коем случае нельзя, поскольку они необходимы организму. Просто постарайтесь большую часть животных жиров заменить растительными.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья

УЗ «МЗЦГЭ»

У.В. Драйчукова