

5. Соблюдайте режим питания.

Очень важно соблюдать режим питания. Питаться желательно не менее 4-х раз в день: завтрак, обед и ужин плюс два перекуса (фрукты, стакан кефира низкой жирности и др.) При таком питании продукты распределяются следующим образом: первый завтрак – 25-30%, обед – 35-40%, ужин – 10-15%. Основные потребности в энергии приходятся на первую половину суток, поэтому 70% суточного рациона должно быть израсходовано до 16 часов.

Не ешьте на ночь! Последний прием пищи вечером должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Это одно из обязательных требований для тех, кто хочет нормализовать массу тела. Это обеспечит спокойный и полноценный сон. В ночное время пищеварительная система должна отдыхать.

6. Не готовьте пищу на несколько дней.

Необходимо отдавать предпочтение свежеприготовленной пище. Даже самые качественные и свежие продукты, приготовленные накануне, теряют свою биологическую ценность, и в них остаются лишь калории. Разогревайте только такую порцию, которую сможете съесть.

7. Пища должна быть безопасной для вас, а применяемые кулинарные приемы обработки не должны вредить.

Уменьшить количество жиров и других вредных веществ помогают приготовление на пару, запекание, тушение, варка.

8. Употребляйте достаточное количество жидкости.

Организм человека состоит примерно на 50-86% из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме, способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

Норма 20-30 мл жидкости на 1 кг веса в сутки, в том числе: питьевая (чай, кофе, компот, вода), первые блюда. Соки, чай, кофе, молочные продукты – не являются водой. Их организм принимает, как пищу.

9. Еда должна приносить удовольствие, радость, быть вкусной и аппетитной.

Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережевывать пищу. Немаловажна в питании обстановка, сервировка блюд, посуда.

Приему пищи не должны мешать ни телевизор, ни телефон.

Не ешьте, если вам больше не хочется! Не снимайте стресс едой!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

Здоровое питание



**Не ешьте вредную пищу —
сохраняйте здоровье Вашего тела**

**Помните, человек ест то, что он ест.
Питайтесь на здоровье!**

**Пища – это энергетический и
строительный материал для человека**

Тираж 450 экземпляров

Могилев 2016 год

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здоровья. Благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма.

Правильное рациональное питание и его значение для здорового человека должны стать направлениями образа жизни, известными каждому из нас.

Общие рекомендации:

1. Пища должна быть разнообразной и полноценной, энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса.

Пища должна содержать все необходимые для организма питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду в достаточных количествах и в определенных соотношениях.

Еда должна быть максимально разнообразной, включать продукты животного и растительного происхождения.

Здоровое питание должно быть адекватно затратам энергии, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Важно равновесие между энергией, поступающей с пищей и расходуемой ей.

2. Должно поощряться потребление блюд из круп и злаков, постного мяса, рыбы, нежирных молочных продуктов, овощей и фруктов.

Злаки и продукты из них (каши), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы являются основными источниками:

- углеводов, который обеспечивают организм энергией;
- растительных белков;
- минеральных веществ и витаминов;
- растительных волокон или клетчатки, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Поэтому более половины суточного рациона питания должно выполняться за счет этих продуктов.

Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на нежирные сорта, рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевицу, горох). При приготовлении удаляйте с мяса видимый жир, а с курицы – кожу.

Порция мяса, рыбы или птицы должны быть не большими (90-100г. в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2 раз в неделю.

Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги должны быть исключены из рациона. Животный жир способствует повышению уровня холестерина в крови и

увеличению риска развития болезней сердечно-сосудистой системы.

Молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира (кефир, сыр, йогурт, творог и др.) следует потреблять ежедневно. Особенно нуждаются в этих продуктах дети, подростки и женщины.

Нормы ежедневного потребления молока и молочных продуктов: 500г. молока, кефира или простокваши, 20г. сметаны, 50-100г. творога и сыра.

Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты – рыбу (сардины, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Ешьте больше овощей, фруктов и ягод (не менее 400г. в день).

Потребление овощей должно превышать потребление фруктов.

В овощах, фруктах, ягодах содержатся **витамины группы А, В, С** и др., различные **минералы: магний, калий, кальций** и т.д. Фрукты и овощи содержат *клетчатку*, способствующую лучшему опорожнению кишечника, адсорбируют токсические вещества, регулируют микрофлору кишечника.

3. Отдавайте предпочтение пище с низким содержанием соли.

Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в приготовленных продуктах не должно превышать 6г. (1 чайная ложка) в сутки.

Рекомендуется использовать соль йодированную и фторированную.

Лучше всего употреблять морскую соль, в ней содержится масса различных полезных соединений, более 80 микроэлементов и около 200 важнейших химических соединений.

Избыточное потребление соли задерживает вывод жидкости из организма, что вызывает отеки, а впоследствии, сказывается на работе почек и мочевыводящей системы. Злоупотребление солью вызывает повышение артериального давления, что приводит к заболеваниям сердечнососудистой системы.

У групп населения, употребляющих не более 3-5г. соли в сутки, как правило, не наблюдается повышения артериального давления.

Скрытая соль содержится во всех магазинных продуктах из переработанного мяса (полуфабрикатах), колбасах, копченостях, мясных консервах. Много соли в соленой, копченой рыбе, маринованных овощах, чипсах, сухариках, фаст-фуде!

Проще контролировать количество соли в рационе, если готовить дома и не злоупотреблять копченостями и другими продуктами.

4. Выбирайте продукты с малым содержанием сахара, ограничивая употребление сладких напитков и сладостей.

Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здорового питания. При избытке сахар способствует развитию сахарного диабета, заболеваний сердечнососудистой системы, кариеса зубов, ожирения.

В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет.