10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОТЛИЧНАЯ ПРИВЫЧКА

Правильное питание – это инвестиция в самое доходное предприятие – собственное здоровье. Прилагая усилия сегодня, завтра Вам не придётся тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней

Соблюдение принципов здорового питания – залог достижения и поддержания нормального веса, профилактики возникновения многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и сахарного диабета. Для оценки основных показателей здоровья, напрямую связанных с несоблюдением принципов правильного питания, сравните свои показатели с рекомендуемыми значениями:

индекс массы тела	от 18,5 до 25 кг/м2
окружность талии	<80 см у женщин <94 см у мужчин
артериальное давление	<140/90 мм рт ст
глюкоза (капиллярная кровь)	<5,5 ммоль/ь
холестерин общий	<5,0 ммоль/л
холестерин низкой	<3,0 ммоль/л

плотности

10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ или СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Контролируйте баланс калорий и объем съеденного. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Чтобы знать, сколько «топлива» надо вашему организму, воспользуйтесь онлайн калькулятором. В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал. Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками. Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

2. Питайтесь регулярно. Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, последний прием пищи – за 3 часа до сна. Ночью – никакой еды. При таком режиме Вы не будете переедать или испытывать чувство голода.

3. Следите за разнообразием питания. Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

4. Овощи и фрукты - каждый день. В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Самый легкий способ получить нужную порцию - заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами каждый раз, когда Вы садитесь за стол для приема пищи. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадяще обработанные термически. Зимой готовьте блюда из замороженных овощей и ягод. Будьте осторожны с фруктами – они содержат много сахара и могут привести к прибавке веса.

5. Ограничьте сахар. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин

Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!

6. Не «пейте» калории: сок, газировку, чай и кофе с сахаром. В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.

7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам, фаст-фуду, колбасам, сосискам. Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье.

8. Составляйте меню на неделю. Ничто так не сэкономит Ваши деньги, время и нервы, как составление еженедельного меню. Конечно, придётся потратить часок в неделю на составление плана питания, но тогда не нужно будет мучиться каждый день над вопросом «А что на ужин?», исчезнет ежедневная проблема «что купить по дороге домой и что из этого приготовить, да желательно по-быстрому».

9. Делайте «умный» шоппинг. Каждый раз, когда идете в магазин, сфотографируйте содержимое холодильника, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.

10. Сервируйте стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи вместе с семьей и друзьями. Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.

Главное на пути к здоровому питанию – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Выбирая здоровое питание Вы выбираете здоровье и активное долголетие.