



Рациональное питание

Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- полезно для всех.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройным и моложавым;
- быть физически и духовно активным.

Основные принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.





3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в той местности, где вы проживаете (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на растительный.
6. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
9. Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки – 6 г в день. Употребляйте йодированную соль.
10. Если вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание спирта не должно превышать 20 г в день.
11. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Научитесь правильно питаться!

Хорошее здоровье – залог твоего успешного настоящего и будущего!

