

10 принципов рационального питания

По мнению экспертов, основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание. При этом пища не должна быть слишком калорийной. Следующие советы помогут вам вести здоровый образ жизни на основе диетического питания.



- 1. Употребляйте разнообразные продукты питания.** Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить ваш организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые. Количество потребляемой пищи зависит от того, сколько калорий вам необходимо.
- 2. Употребляйте крупы, фрукты и овощи.** Если вы съедаете 6–11 порций хлеба, риса, каши или макарон в день, то 3 из них должны состоять из цельных круп. Вы также должны съесть 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Чтобы разнообразить ваше меню этими продуктами, обратитесь к кулинарным книгам.
- 3. Порции должны быть умеренными.** При потреблении небольших порций пищи гораздо легче поддерживать нормальный вес и оставаться здоровым. Рекомендованная порция приготовленного мяса составляет 85 г. Небольшой фрукт - это одна порция, тарелка макарон - две порции, а 0,5 литра мороженого - четыре порции.
- 4. Поддерживайте вес в норме.** Ваш вес зависит от многих факторов, включая пол, рост, возраст и наследственность. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем. Если вы быстро теряете вес, а затем также быстро его набираете, вам необходимо обратиться к диетологу, который поможет вам разработать программу питания для контроля веса. Оптимальный вес помогают поддерживать регулярные физические упражнения.
- 5. Питайтесь регулярно.** Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Борьба с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи, но при этом не нужно есть слишком много, чтобы это не был дополнительный прием пищи.
- 6. Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.** Мы едим не только для получения питательных веществ, но и для удовольствия. Если ваши любимые продукты питания содержат большое количество жиров, соли или сахара, то основным правилом является

ограничение их количества и частоты приема. Внесите соответствующие изменения в вашу диету. Значительно снизить уровень потребляемого жира позволит употребление молока и молочных продуктов с низким содержанием жира и постного мяса. Если вы любите жареную курицу и не хотите отказываться от этого блюда, постарайтесь реже употреблять его в пищу или уменьшить порцию.

7. **Контролируйте сбалансированность вашего питания.** Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания. Если в течение дня вы не употребляли продукты из какой-либо пищевой группы, восполните свою диету в течение нескольких последующих дней.
8. **Выясните, каков ваш реальный рацион.** Для того чтобы изменить ваши пищевые предпочтения, вам, прежде всего, необходимо узнать каковы они. Записывайте все, что вы употребляете в течение трех дней. Затем сверьте ваш список с данными советами. Вы употребляете в пищу много сливочного масла, соусов или заправок для салата? Прежде чем отказываться от этих блюд просто уменьшите порции. Вы употребляете достаточное количество фруктов и овощей? Если, нет, то вашему организму, возможно, не хватает важных питательных веществ.
9. **Вносите изменения в диету постепенно.** Так как не существует «универсальных» продуктов питания и однозначных ответов на вопросы по проблемам питания, не ожидайте, что ваши пищевые привычки изменятся за один день. Слишком быстрое изменение пищевых предпочтений может навредить организму. Избыток или дефицит каких-либо продуктов питания корректируется путем постепенных изменений, что поможет вам сформировать положительные пищевые предпочтения на всю жизнь.
10. **Помните, пища не может быть хорошей или плохой.** Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, а не потому, что тот или иной продукт вам нравится или нет. Употребляйте разнообразные продукты питания для обеспечения сбалансированности и разнообразия вашей диеты.

Тульский областной медицинский информационно-аналитический центр