

Что значит "правильно питаться"?

Важно, чтобы питание было сбалансированным и удовлетворяло потребности человеческого организма в энергии и "строительных материалах".

Пирамида питания - оптимальный дневной рацион человека. Чем ближе продуктовая группа находится к основанию пирамиды, тем большее количество продуктов этой группы рекомендуется употреблять.

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**ЖИРЫ, МАСЛА, СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ+  
БОБОВЫЕ** 2-3 порции

**ОВОЩИ**  
4-5 порций

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции

**ЗЕРНОВЫЕ**  
6 - 11 порций

**СОЛЬ** - одна чайная ложка в день  
**ВОДА** - не менее 1,5 литров

ЗЕРНОВЫЕ, КАРТОФЕЛЬ (6 - 11 порций)	ФРУКТЫ И ОВОЩИ (4-5 порций каждого продукта)	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (2-3 порции)	БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ (2-3 порции)	ЖИР, МАСЛА, СЛАДОСТИ (употреблять ограни- ченно 2-3 порции)
1 порция = 80 ккал	1 порция фруктов = 60 ккал овощей = 25 ккал	1 порция = 90 -120 ккал	1 порция = 35 - 37 ккал	1 порция = 45 ккал
<ul style="list-style-type: none"> <li>Или 1 кусок хлеба,</li> <li>Или 30 г сухих хлопьев,</li> <li>Или 125 г вареной крупы, риса, макаронных изделий,</li> <li>Или 250 г готового картофеля,</li> <li>Или 250 мл супа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Или 250 г сырых листовых овощей (салат и др.),</li> <li>Или 1 фрукт среднего размера,</li> <li>Или 125-250 г других овощей и фруктов (сырых, вареных консервированных),</li> <li>Или 250 мл сока,</li> <li>Или 250 мл овощного супа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Или 250 мл молока или йогурта,</li> <li>40-50 г натурального сыра,</li> <li>55-60 г плавленого сыра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Или 85-100 г вареного мяса, птицы или рыбы, морепродуктов,</li> <li>Или 150 - 200 г вареной фасоли,</li> <li>Или 1 яйцо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Или 1 столовая ложка слив. масла, раст. масла, 10 % сметаны, майонеза,</li> <li>Или 1 столовая ложка сахара или джема,</li> <li>Или 2 ст.л. измельченных орехов.</li> </ul>
Примечание: 250 г (мл) продуктов = 1 стакан = 1 чашка = 1 полупорционная глубокая тарелка. 80 -100 г вареного мяса или рыбы = размер карточной колоды.				

Пища человека содержит более 600 веществ, 96% из них обладают лечебным действием. Здоровое питание предполагает не отказ от каких-либо продуктов, а их умеренное употребление.

**Питание должно быть разнообразным.**



• Отдавайте предпочтение зерновому хлебу и макаронным изделиям из муки грубого помола; а также картофелю и всевозможным крупам, которые содержат много полезных веществ (крахмал, клетчатка, микроэлементы, витамины группы В).

• Съедайте не менее 400-500 граммов овощей и фруктов в день - сырых, тушеных, вареных. Пейте соки. С этими продуктами вы получаете такие полезные вещества, как клетчатка, витамины С и Р.



• Обязательно включайте в рацион растительное масло - 1-2 столовые ложки в день (добавляйте в салаты, винегреты). Готовьте пищу на растительном масле. Вместо сахара используйте фруктозу и мед.

• Не превышайте норму соли - 5-6 граммов в сутки (1 чайная ложка). Если пища кажется вам пресной, добавляйте больше свежей и сушеной зелени, специй.



- Сведите к минимуму потребление жирных сортов мяса. При готовке удаляйте весь видимый жир.
- Хотя бы 1-2 раза в неделю ешьте рыбу и морепродукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А и Д, которые влияют на работу мозга, остроту зрения, препятствуют развитию атеросклероза.
- Организм должен ежедневно получать молочные продукты, предпочтительно с низким содержанием жира.
- Вареная и тушеная пища полезней, чем жареная, так как лучше переваривается и усваивается, в ней лучше сохраняются биологически активные вещества.
- Пищу желательно есть свежеприготовленную, так как уже через 12 часов количество витаминов в ней снижается в 2-3 раза, начинаются процессы разложения (даже если еда хранится в холодильнике).
- Воздержитесь от частых посещений предприятий "фаст-фуда". Все эти аппетитные гамбургеры, картофель во фритюре богаты насыщенными жирами, солью, специями.
- Старайтесь избегать продуктов быстрого приготовления, типа "только добавь воды", так как входящие в них вкусовые добавки раздражают желудочно-кишечный тракт и провоцируют аппетит. Кроме того, в них содержится большое количество жиров и углеводов. Питаться ими можно только в качестве исключения.
- Следует избегать переедания, особенно при малоподвижном образе жизни. Режим питания желателен 4-5 разовый по принципу: есть чаще, но понемногу.
- Пейте не менее 1,5 литров жидкости в день. Воду (если вы не пользуетесь специальными фильтрами) необходимо отстаивать в течение 6-7 часов, лучше всего в стеклянной посуде.

При таком подходе к питанию вы не только сохраните свое здоровье, но и оптимальный вес - этот эффект подтвержден учеными. Результат нарушения рационального питания - избыточный вес, атеросклероз, подагра, остеопороз и множество других заболеваний.



П р а в и л ь н о е  
рациональное питание  
- залог вашего здоровья,  
а следовательно, активной  
полноценной жизни и долголетия.