

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ







# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- **Правильное питание** (или **здоровое питание**) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу



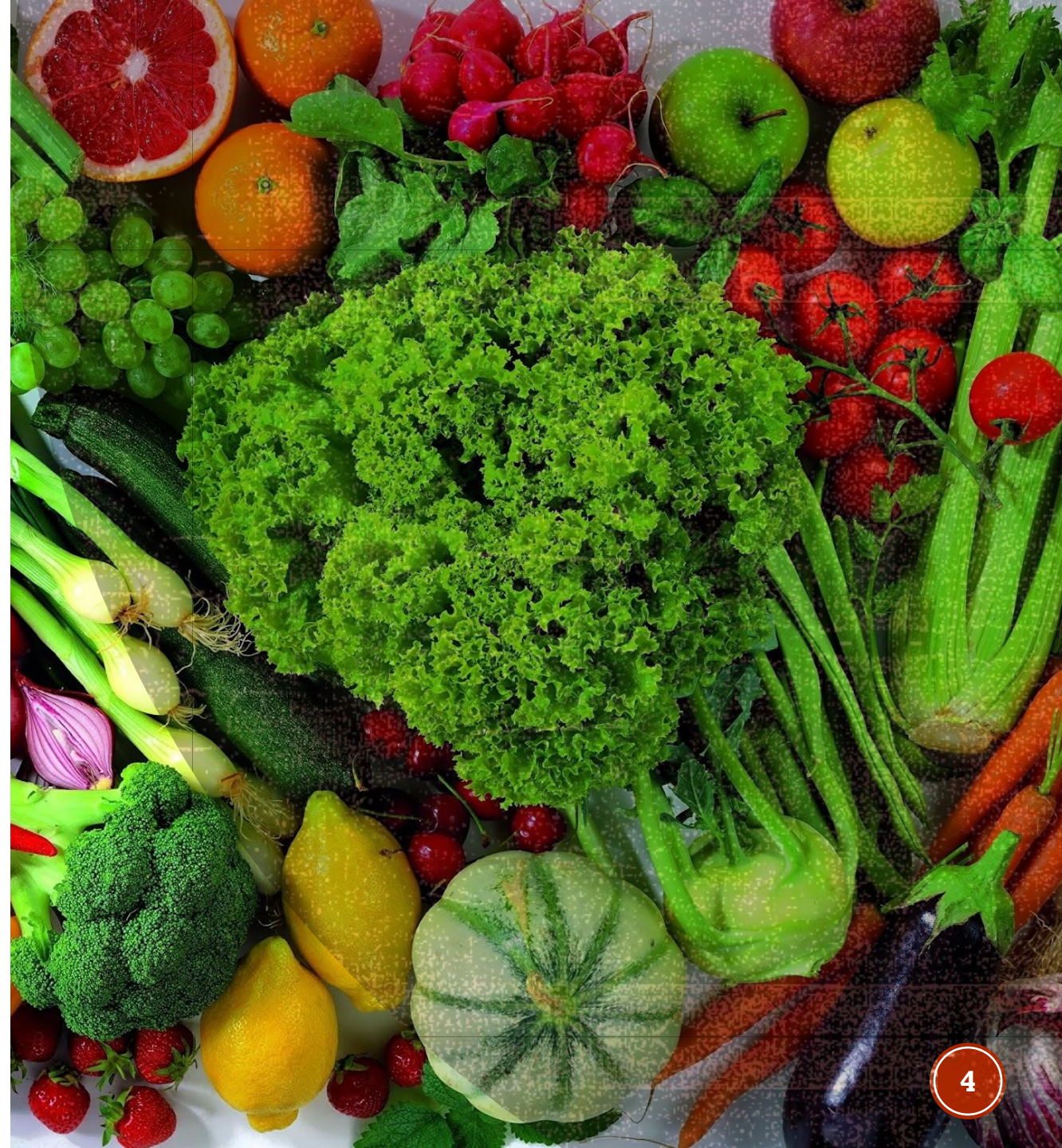
# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде, о которой говорилось выше. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.
- Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.
- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.
- Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты. Помимо основных полезных свойств капусты, учеными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.
- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.
- Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ (ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА)

- Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.
- Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.
- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, **яйца**, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)





# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

- **Правило № 1.** Используйте несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.
- **Правило № 2.** Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.
- **Правило № 3.** Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.



# Калорийность рациона и БЖУ-баланс

- Программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ-баланса).
- Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни.
- Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет 2000–2400 ккал, для женщин — 1800–2400 ккал





# Как привить здоровые пищевые привычки?

- Задайте себе вопрос — почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения?
- Ведите пищевой дневник.
- Не торопитесь.
- Откажитесь от жестких ограничений.
- Перестаньте питаться вне дома.
- Поставьте на телефон напоминание о приемах воды и пищи, и вам будет легче придерживаться режима питания.
- Найдите единомышленников.
- Не обращайтесь на нападки со стороны, просто научитесь находить достойные ответы на замечания по поводу ваших новых пищевых предпочтений.





В здоровом теле — здоровый  
дух.

Децим Юний Ювенал