

Здоровый образ жизни. Здоровое питание.

Поддерживать здоровый образ жизни без организации правильного питания невозможно. Верно сбалансированный рацион питания ориентирован не только на подавление голода, но и на оздоровление всего организма. При соблюдении правил здорового питания человек реже подвергается заболеваниям, укрепляется иммунитет, появляется бодрость духа, повышается общий тонус.

Схема сбалансированного питания для здорового образа жизни основывается на трех основных принципах: регулярное снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами и витаминами, поддержание режима питания, учет индивидуальных особенностей организма человека, а также его возраста.

Диетологи выделяют несколько основных правил, на которых базируется правильное питание:

1. *Еда не должна быть культом.* Питание – это основа для жизнедеятельности организма, и только во вторую очередь потребление пищи является удовольствием и ритуалом.
2. *Свежие и натуральные продукты.* Следует стараться употреблять только свежеприготовленную пищу.
3. *Сбалансированный рацион.* Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп.
4. *Перекусы.* Если очень хочется перекусить, возможно съесть немного фруктов, сухофруктов или орехов.
5. *Ограничения в еде.* Следует по возможности употреблять еду с низким содержанием жира, ограничить употребление сахара, алкоголя, соли, отказаться от чипсов, газировки, майонеза.
6. *Физические нагрузки.* Количество съеденной пищи должно быть уравновешенно соответствующими физическими нагрузками.
7. *Приготовление еды.* Для здорового образа жизни лучше отказаться (или максимально ограничить) жареную, острую, копченую пищу, и отдать предпочтение вареной, тушеной и запеченной еде.
8. *Растительная и животная пища.* Доля овощей в питании должна быть выше чем животная пища в несколько раз.
9. *Калорийность.* Необходимо рассчитать индивидуальную суточную норму калорий и пользоваться таблицей калорийности продуктов.
10. *Режим питания.* Меню питания для здорового образа жизни должно быть разбито на 4-6 приемов пищи.

Основополагающие принципы питания для здорового образа жизни диетологи объединили в пирамиду питания, благодаря которой можно самостоятельно составить свой рацион. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а их группы.

- Первая ступенька такой пирамиды отвечает за водный режим и регулярные физические нагрузки.
- На второй разместились овощи, злаки, фрукты, необходимые растительные масла
- Третья ступень отдана протеинам, орехам, бобовым культурам.
- Четвертую ступеньку пирамиды занимают молочные продукты.

- На пятую ступень ученые поместили разные сладости, выпечка, сдоба, колбасные изделия и копчености, крахмалистые овощи, вроде картошки или кукурузы, сливочное масло, маргарин и прочее, без чего можно обойтись.

Изучив принципы, изложенные в пирамиде, несложно будет составить меню для здорового образа жизни. Основные правила составления дневного рациона:

Утро. Можно съесть пищу, богатую углеводами.

День. В обед требуется основательное подкрепление для организма, позволяющее не испытывать голода, но в то же время нельзя переесть. Отлично подойдут супы, тушеные или запеченные овощи, мясо и рыба, крупы, картофель. Блюда лучше варить, готовить на пару.

Вечер. К вечеру метаболизм замедляется, организм начинает настраиваться на отдых – следует питаться сытной, но легкой пищей. Молочные продукты, овощи и фрукты, нежирная рыба или мясо – отличный вариант здорового ужина.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
В Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»
Химик-эксперт медицинской организации

Лямукова М.В.