



Пища – это энергетический и строительный материал для тела человека.

Зачем необходимо правильно питаться?

Для активного долголетия, сохранения здоровья, предотвращения болезней, высокой физической и умственной работоспособности организма.

Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.

Углеводы снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.

Жиры дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое, подсолнечное масло) и животные (сливочное масло, сало).

Витамины поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

Минеральные вещества необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

Правила приема пищи

- Есть следует в одно и то же время 3-4 раза каждый день;
- Ужинать надо за 2-3 часа перед сном;
- Не стоит перегружать желудок перед сном жирными, тяжелыми для пищеварения продуктами (все, что съедено на ужин сверх меры, превратится в жир);
- Тщательно пережевывать пищу (небольшие порции лучше усваиваются);
- Не перекусывать «на ходу»;
- Не переедать.

Принципы правильного питания

- Разнообразить продукты, потребляемые в течение дня;
- Ежедневно употреблять овощи и фрукты;
- Минимум соли и сахара;
- Поменьше животных жиров.

Советы врача на каждый день:

! Желательно ежедневно употреблять горсть изюма, зубчик чеснока, до 5 грецких орехов, отруби, не менее 400 граммов овощей и фруктов, выпивать до 1,5-2 литров жидкости в день.

! При покупке продуктов отдавайте предпочтение содержащим наименьшее количество жира (1-3% или обезжиренный творог и йогурт, 1,5% молоко, кефир, нежирные сорта мяса и т. д.).

! Сместить на первую половину дня основную часть суточных килокалорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. После 18.00 – «полупоститься».

! Свести до минимума, а лучше отказаться, от колбас, сосисок, заменить их в питании на натуральное мясо.

! Употреблять не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты.

! Сладкое блюдо не должно быть последним в рационе, не есть сладкого на ночь.

! Придерживаться полноценного 3-4 разового питания с минимумом перекусов. Если без них нельзя обойтись, лучше заменить булочки, печенье, конфеты, сладкие напитки на творог, молоко, йогурт, салат, капусту, орехи, яблоки и т.д.

! Отказаться от курения, табачный дым разрушает витамин С в организме. Выкуривание одной сигареты уничтожает такое количество витамина С, которое содержится в одном апельсине.

! Отказаться от пива, оно беспощадно вымывает из организма микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека - катастрофа.

! Отдавать предпочтение ржаному хлебу, цельнозерновому пшеничному, пшеничному и ржаному с отрубями, грубого помола.

! Не пить чай или молоко сразу после употребления мясной пищи - это препятствует всасыванию железа, а также кофе после употребления сыра, творога и других молочных продуктов - это препятствует всасыванию кальция.

! Отказаться от продуктов питания, содержащих в большом количестве различные консерванты (колбасы, молочные продукты с длительным сроком годности).

! Никогда не жуйте на голодный желудок жевательные резинки - это приводит к заболеваниям желудка, печени, желчного пузыря.

Желаем здоровья, оно во многом зависит от Вас самих!

Автор: Лиан В.А. – врач-валеолог городского Центра здоровья.
Редактор: Арский Ю.М.

Городской Центр здоровья

Правила здорового питания

