

# Азбука здорового питания

---

Русский врач и ученый А.П. Зеленков писал в 1913 году: «Самозащита организма развивает свою силу только при условии чистоты крови и нормального состава тканей. Этот состав находится в прямой зависимости от материала, из которого кровь и ткани образуются и обновляются, т.е. от нашей пищи». Современная наука о питании сформулировала три основных принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим.

Умеренность в еде - одна из главных составляющих здорового образа жизни, «мать всех добродетелей»- так утверждали наши предки. Наивысшего расцвета народы разных стран, их культура и искусство достигали в те периоды человечества, когда культивировались здоровый образ жизни и умеренность в еде.

Сбалансированное питание – это оптимальное соотношение всех необходимых компонентов пищи, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма человека. Дневная потребность человека включает 1750-2200 г воды, 80-100 г белков, 400-500 г углеводов, 80-100 г жиров, а также минеральные вещества и витамины.

Рациональное (или разумное) питание – это полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности. Сопротивляемости вредным факторам среды и активному долголетию. Основа разумного питания – пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Пищевой рацион – это оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ, которое восполняет энергетические затраты организма. Пища должна иметь приятные вкус и запах, а также оптимальную температуру. Она должна быть разнообразной. И все пищевые вещества должны быть безвредными.

Понятие «режим питания» означает количество и время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Для здорового человека оптимально есть 4 раза в сутки с интервалом 4-5 часов днем и с 10-11-часовым ночным интервалом.

Все вышесказанное – азбука здорового питания.

*Примерный список «проблемной» пищи – той пищи, которая вредна для здоровья: сливочное масло или другие животные жиры, маргарин, мясо почти каждый день, сыр несколько раз в неделю, чипсы, консервированные супы, бульонные кубики, консервированные овощи и соленья, мясные консервы, белый хлеб, сардельки, сосиски, колбаса, кондитерские изделия, сливочное мороженое, сметана, молоко высокой жирности, много соли и сахара.*

Наши привычки питания складываются в течение всей жизни и изменить их трудно. Но примерно за один год с этим можно справиться. За это время можно не только улучшить самочувствие, не только оградить свою семью от болезней, но и сэкономить.

Употребляйте мясо не более 2-3 раз в неделю. Покупайте мясо без жировых прослоек. Не употребляйте большие порции мяса. Вполне достаточно порции в 85 г. Самый постный и ценный продукт – мясо индейки. Рыба полезнее мяса. Готовить рыбу лучше в запеченном виде или на открытом огне. Очень ценный продукт яйцо, но один яичный желток содержит суточную дозу холестерина. Частое употребление яиц вызывает нежелательные изменения химического состава крови. Яичный белок – прекрасная пища. Рекомендуется съедать в неделю не больше 3 яиц. Старайтесь употреблять молоко, кефир, сметану пониженной жирности. Старайтесь не употреблять сыров высокой жирности или употребляйте их немного. Соли достаточно одной четверти чайной ложки в день. Сахар – фактор риска ожирения. А избыточный вес – фактор риска болезней сердца и сосудов, сахарного диабета. Лучше употреблять фрукты или мед. Много сахара содержит кетчуп, кока-кола, шоколад, мороженое. Очень полезны хлеб, рис, картофель, кукуруза, овощи. Эта пища – богатый источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Кроме того она вызывает быстрое чувство насыщения, при этом человек получает меньше калорий. Очень полезна для правильной работы кишечника растительная пища. Старайтесь, чтобы в вашем меню были разнообразные овощи. Употреблять их следует, по возможности, в сыром виде. Овощи лучше не варить, а готовить на пару или поджаривать в небольшом количестве масла, постоянно помешивая.

**Будьте здоровы, живите богато!**

---