

Рекомендации по правильному питанию населения

Здоровое питание – одно из важнейших компонентов сохранения здоровья. Чтобы сохранить здоровье, необходимо постоянно придерживаться рекомендаций в употреблении и хранении пищи, совместимости продуктов и приготовлении блюд.

Только правильное питание позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет, нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.

Вот несколько основных правил, составляющих основу правильного питания:

Режим питания.

Необходимо питаться 4-5 раз в сутки небольшими порциями.

Калорийность рациона.

Учитывайте свои энергозатраты. Дневная норма калорийности рациона для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Помните, что при сидячей умственной работе калорий требуется гораздо меньше, чем работникам тяжёлого физического труда.

Распределение суточного рациона.

Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а полдник и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов. Старайтесь не «перекусывать» в перерывах между основными приёмами пищи. До назначенного часа еды можно утолить голод небольшим количеством фруктов.

Разнообразный рацион.

В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Чем больше их будет, тем больше ваш организм получит полезных веществ. Правильное сбалансированное питание подразумевает потребление в больших количествах фруктов, зелени и овощей (причем последних должно быть больше, чем первых), в меньших количествах мяса, молочных продуктов, рыбы, каш, птицы и т.д.

Не смешивайте углеводную пищу с белковой (например: хлеб с мясом, картофель с рыбой и т. д.). Не рекомендуется ежедневно употреблять

жареные блюда. Желательно отдать предпочтение приготовлению на пару, запеканию, отвариванию, тушению и сыроедению.

Хорошо пережёвывайте пищу.

Во время еды процесс пищеварения и усваивания начинается уже в ротовой полости. А чем меньше получатся кусочки, тем проще организму будет их переработать.

Пейте больше воды. В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера.

Помните, от того, как вы питаетесь, зависит не только состояние вашего здоровья, но и его физическая и умственная активность, настроение. Пусть выражение "есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть" послужит вам девизом!