

## **Рекомендации по правильному питанию**

Правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье. Постоянное соблюдение принципов правильного питания 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.

В организации правильного питания существует очень много разнообразных нюансов и тонкостей. Тем не менее, есть ряд основных правил, составляющих основу правильного питания, соблюдение которых является обязательным.

**Режим питания.** В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ. Во-первых, это оградит от переедания. Во-вторых – снизит нагрузку на систему пищеварения. В-третьих – позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. И самое главное, питание в одно и то же время существенно улучшит усвоение пищи. Кроме этого последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.

**Калорийность рациона.** Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии.

**Распределение суточного рациона.** Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и

обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов.

**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.

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

**Простая и свежая пища.** Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов. Например, порция тушеных баклажанов будет намного полезнее, чем рагу из мяса и большого количества овощей. Чтобы облегчить себе жизнь и увеличить «полезность» рациона, вводите в него как можно больше продуктов, которые можно есть, не подвергая термической обработке. К таким продуктам относятся творог, ягоды, овощи, йогурт, зелень, фрукты и т.д.