

Памятка населению: 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.