

Начать правильно питаться совсем не сложно и никогда не поздно. Идеальной фигуры и здоровой внешности достичь на самом деле не так трудно, как может показаться на первый взгляд.

Рациональное питание не подразумевает ни жестких ограничений, ни диет. Для этого достаточно соблюдать простые правила, которые позволяют не только достичь цели, но и придерживаться курса на здоровый образ жизни.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограничено количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИИ



Культура питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Можно с уверенностью сказать, что в недалеком будущем о культуре человека будут судить не только по тому, как он пользуется столовыми приборами, но и по тому, что и сколько он ест.



398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3;
ГУЗОТ “Центр медицинской
профилактики”
Тел/факс: 8(4742)27-39-20;
www.yazdorov-48.ru;
e-mail:medprof@lipetsk.ru

A young woman with long brown hair is smiling and pointing her index finger towards an open refrigerator. The refrigerator is well-stocked with various fresh fruits and vegetables, including apples, bell peppers, broccoli, and leafy greens. The scene emphasizes healthy eating habits and the availability of fresh produce.

**Рациональное
питание – ключ
к здоровью!**

г. Липецк



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Правильное питание – это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем является источником энергии, которую организм расходует не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Именно она позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем быстрее обновляется ваш организм и тем он моложе.

Здоровое питание – это здоровая жизнь и молодость. Вот почему здоровое питание так важно для всех!



ЗАКОН РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

необходимо потреблять столько калорий, сколько тратите в сутки. Съедите больше - поправитесь, съедите меньше - будете плохо себя чувствовать.



ЗАКОН РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

с пищей организм должен получать определенное количество витаминов и минералов, белка, клетчатки и множество других ценных питательных веществ.



ЗАКОН РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

выпивать не меньше воды, чем теряет организм, что означает для взрослого человека - примерно 2 литра в день.



Правила здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, преимущественно растительного, а неживотного происхождения.
2. Хлеб, крупа, картофель должны употребляться ежедневно.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Заменяйте животный жир на растительный.
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Ее общее количество в пище не должно превышать одной чайной ложки - 5 грамм в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление блюд на пару или в микроволновой печи поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира и масла.

Принципы рационального питания

Предрасположенные к полноте или страдающие ею люди должны соблюдать следующие правила.

Питайтесь 4 - 5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи.

Ешьте медленно, тщательно пережевывая.

Избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пищи, мучных, кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков.

Ограничивайтесь 50-100 граммами хлеба в день из ржаной муки, который отличается низкой калорийностью и высоким содержанием витаминов и минеральных солей.

Включайте в меню разнообразные виды блюд и желательно в небольших количествах.

Уменьшите потребление сахара, так как для его переваривания организм использует витамины В1 и В2. Поэтому в день достаточно четырех кусков сахара.

Пищи следует принимать столько, чтобы не испытывать чувство пресыщенности или голода. Чувство голода мешает нормализации веса тела.

Избегайте отдыха после приема пищи. Недолгая прогулка после ужина пойдет вам на пользу.

Старайтесь не ужинать поздно вечером, а перед сном выпейте стакан молока или кефира.

Один раз в неделю контролируйте свой вес. А раз или два в неделю проводите разгрузочные дни.

