

## АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Человек употребляет пищу растительного и животного происхождения. Растения сами производят для себя питательные вещества, используя для этого энергию солнца. Животные, потребляя питательные вещества растений, вырабатывают собственные. Употребляя в пищу овощи, фрукты, зелень, натуральное мясо и рыбу, мы получаем накопленные запасы питательных веществ растений и животных.

1. **Еда нужна для жизни.** □ Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. **Питайтесь полноценно.** □ Соотношение **белков**, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают **углеводы**, а третью поровну делят **белки** и **жиры**.

3. **Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор **витаминов**, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, **орехи**, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и **зелень**.

4. **Ешьте чаще.** □ Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо **есть чаще**. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. **Углеводы жизненно важны.** □ Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. **Углеводы простые и медленные.** □ В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7. **Меньше сахара.** □ Избыточный **сахар** в питании – еще одна причина лишнего веса. □ Читайте этикетки внимательно.

Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. □

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. □

8. **Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** □ В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и **защищают** организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В **цельнозерновых продуктах** меньше калорий, но есть **витамины** группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

9. **Белки должны быть всегда.** □ Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. **Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. □

Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. **Жиры надо ограничивать.** □ Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. □

Жир **можно найти** даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть **жир** в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. □ Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12. **Сократить жиры в питании довольно просто.** □ Нежирные **молочные продукты** на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. □

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. □ Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. **Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** □ Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». □

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. □ Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** □ В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. **Включите в рацион молочные продукты.** □ Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16. **Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. **Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18. **Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле.  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$ . Или просто внесите свои данные в [калькулятор](http://takzdorovo.ru) на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. **Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** □ Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, [предварительно определив](#), сколько энергии вы тратите.

20. **Здоровое питание – это просто и недорого.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.