

Здоровое питание

Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неперемнное условие достижения активного долголетия.

В целях профилактики заболеваний очень важно знать потребности людей в обязательных пищевых веществах (с учетом возраста, пола и некоторых других особенностей человеческого организма), т.е. уметь определять индивидуальные нормы питания. Для этого существуют различные правила и методические рекомендации, но надо помнить о том, что каждый организм индивидуален.

Первое правило – это разнообразие рациона. Разнообразие суточного набора продуктов в рационе обеспечивает организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, витаминами и минералами.

Второе правило – соблюдение режима питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом:

дробное питание- 3-4 раза в сутки;

регулярное питание — всегда в одно и то же время;

равномерное питание;

последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Третье правило – не переедать. «Общество чистых тарелок» совсем не для тех, кто собирается сбросить вес. Попробуйте отказаться от привычки съедать все, что оказалось на тарелке. Если же после вполне достойного обеда все-таки осталось желание забросить в желудок еще что-нибудь вкусненькое, попробуйте отвлечься на 10 минут. Очень возможно, что после этого вам больше ничего не захочется.

Не увлекаться ароматными жареными блюдами, исключить из рациона острые закуски и пряности. Мясо или рыбу лучше отваривать или запекать с небольшим количеством соли и без специй. Простая коррекция диеты не менее эффективна, чем медикаментозные средства, которые, кстати, недопустимо применять без назначения врача.