

## ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Хорошее здоровье – показатель качества жизни современного человека. Характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека. Каковы же правила, которым нужно следовать при выборе здоровой пищи?

Общие рекомендации:

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».
3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
5. Ешьте пищу небольшими порциями.
6. Ешьте регулярно без больших перерывов.
7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
8. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
9. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
10. Ограничивайте потребление чистого сахара.
11. Ограничивайте потребление поваренной соли.

Немного подробнее о правилах.

Правило первое:

Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.

Современной науке о питании известны 45 незаменимых пищевых веществ, которые в разных количествах содержатся в пищевых продуктах. Каждая группа пищевых продуктов в отдельности содержит свой набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии.

Комбинация продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.

Правило второе:

Нет пищи абсолютно «плохой» или абсолютно «хорошей».

Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, которые человек выбирает и потребляет. Только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех групп представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии.

Правило третье:

Сбалансированность и умеренность.

Разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте оставить место для порции других видов пищи.

Осуществление принципов сбалансированности и умеренности не возможно без соблюдения режима питания. Наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум 4-хразовый прием пищи в течение дня. Обязательно завтракайте. Помните! Отсутствие завтрака сказывается на способности к обучению.

Правило четвертое:

Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует только ограничивать добавление масла и чистого сахара в приготовляемые из растительных продуктов блюда (салаты, каши, бутерброды).

Правило пятое: Ограничивайте потребление жира.

Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Употребляйте нежирные сорта мяса и птицы (говядина, телятина, курица без кожи, индейка, кролик, лосятина), рыбы (минтай, камбала, треска, судак, хек, щука, горбуша), низко жирные сорта молока и молочных продуктов (жирность 2,5%, 3,2%).

Правило шестое: Ограничивайте потребление поваренной соли.

Потребление соленой пищи вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли до 5 г в сутки может быть одним из способов предупреждения гипертонии, которая возникает уже и в подростковом возрасте. Это сделать нетрудно:

умеренно солите пищу при ее приготовлении;

не досаливайте пищу на столе во время еды;

ограничивайте употребление соленых овощных или других консервов.

Эти рекомендации полезны всем людям. При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли основной путь предупреждения недостаточности йода.

Правило седьмое: Ограничивайте потребление чистого сахара.

Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и перееданию, а также развитию кариеса. Основные источники сахара в питании: чистый столовый сахар, газированные напитки, конфеты и кондитерские изделия.



Рекомендации не содержат категорических призывов прекратить потребление каких-то видов пищи, пищевых веществ или, напротив, предлагают только один вид пищи. Суть рекомендаций в сбалансированном ограничении одного вида пищи или в увеличении потребления другого.

Эти рекомендации отвечают требованиям рационального питания.