

## Правила питания



**Правильное питание** - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания — источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания. Как видим, питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни. С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ... Достаточное, но не избыточное. И в правильных пропорциях.

Итак, основные правила питания.

- **Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4-5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.**

**Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов). В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках - 1:1:5, для работников умственного труда - 1:0.8:3. Должна покрываться (но, опять же, без избытка) потребность организма в основных пищевых веществах (в первую очередь - незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.**



## Несколько советов о правильном питании



Каждому, кто желает держать себя в форме, необходимо знать основные альтернативы той еде, которая приводит к ожирению. Вот некоторые из них:

- 1) Следует выбирать горчицу вместо майонеза (т.к. горчица от природы содержит меньше калорий и жира).
- 2) Употребляйте в пищу коричневый рис. Из хлеба лучше всего подойдет пшеничный, ржаной или овсяный хлеб вместо белого («коричневая» еда не имеет дополнительных жиров, которые добавляются в процессе производства для изменения цвета).
- 3) Чаще готовьте белое мясо индейки или курицы, нежели мясо свинины или говядины (большинство жиров, которые попадают к нам внутрь - мясного происхождения; белое мясо содержит меньше калорий)
- 4) Никогда не злоупотребляйте газированной водой! Лучше выпить чай, или

просто воду! Соки, к сожалению, могут содержать такое же количество калорий, как и маленькая пачка чипсов. Поэтому, попытайтесь постепенно менять свой рацион - вместо газировки выпейте стакан зелёного чая, а вместо сока съешьте парочку фруктов.

5) Старайтесь покупать обезжиренное молоко и сыр, а овощи, приготовленные на пару намного предпочтительнее, чем те, что заправлены майонезом в салате.

6) Если предстоит тяжёлый день, или же у Вас не будет возможности перекусить дома, возьмите с собой фрукты или грецкие орехи. Когда возникнет чувство голода, то вместо того, чтобы съесть шоколадный батончик, купленный в ближайшем магазине, фрукты станут отличной альтернативой в еде. Лучше всего подойдут банан или груша, так как они быстро утоляют голод и заставляют чувствовать себя сытым.

### Принципы правильного питания



**Основной принцип питания: умеренность**  
Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме - "сова" выпьет с утра чашечку кофе, а "жаворонок" предпочтет завтрак поплотнее.. Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна. Ибо аппетит - это и привычка, и инстинкт. С ним нельзя не считаться.

### Когда есть?

Идеально перекусывать каждые два часа и, желательно, каждый день в одно и то же время, чтобы организм автоматически вырабатывал необходимые для пищеварения компоненты к определенным часам. Особое внимание необходимо уделить первому завтраку. Но почему мы просто обязаны позавтракать первый раз летом до 7-ми, а зимой до 8-ми часов утра? Представьте себе рассвет. Начинается новый день, новая жизнь. Не слушайте тех, кто говорит, что организм должен

"заработать" себе завтрак. Поверьте, он вам ничего не должен. А только вы ему. За то, что он терпит все издевательства над собой и при этом еще умудряется слаженно работать. Поэтому позавтракайте в указанное время, чтобы отбросить ночную токсичную желчь, вобравшую в себя отрицательные результаты вчерашних пищевых и многих других "подвигов".

О совместимости продуктов. Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед. Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства. Ни с чем не сочетается только дыня, являясь своеобразным "санитаром". Ее нужно есть как самостоятельное блюдо, чтобы не вызвать сильных гнилостных процессов в кишечнике.

Главное - не соединять в одном приеме пищи тех плодов, что растут на деревьях, с теми, что растут на грядках. Исключение составляет лимон, его можно добавлять в любые овощные блюда. Каждый продукт питания несет свою энергетику. А если плохое настроение, лучше принять душ, послушать легкую музыку и с радостью приступить к приготовлению пищи, дабы не отнимать энергию у продуктов. В противном случае, вместо живых витаминов и других необходимых веществ наш организм будет получать безжизненную массу. И, наверное, надо все-таки готовить те блюда, которые любят члены семьи. Потому что, если мать заставляет ребенка есть то, что ей легче и проще приготовить, а не то, что он любит, то к 15-16 годам у него могут возникнуть хронический гастродуоденит и холангит. Пищевые пристрастия формируются не капризным характером, а генетической памятью рода.

**Будьте здоровы!**

**МКОУ СОШ  
п.Светлополянск**

## Правильное питание

