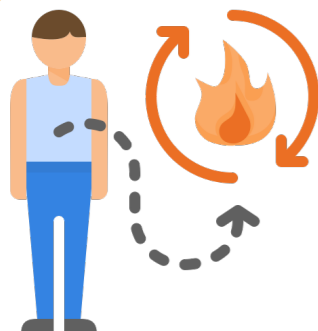


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПРИНЦИПЫ



Соответствие энергопоступления и энерготрат

Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма.

При избыточной массе тела энергетическая ценность должна быть снижена на 15-20%

Разнообразие рациона

Питание должно быть разнообразным, включающим углеводы, жиры, белки, витамины, минералы.

Правильный режим питания

Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время, а основные по калорийности – приходились на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна с исключением жареных, острых, соленых блюд. Цель перекуса - дать энергию организму и не допустить наступления сильного голода к моменту основной трапезы.

Вода

Вода является незаменимым компонентом рациона любого человека. Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Дополнительно к основной еде и привычным напиткам необходимо выпивать до 3-5 стаканов чистой питьевой воды.

Соль

Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

Сахар

Ежедневное употребление сахара не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке!

МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТЫ

Белок

Его молекулы выполняют роль ферментов, гормонов, строительных блоков, рецепторов и многих других жизненно важных компонентов для нормальной работы организма. Оптимальное соотношение животных и растительных белков составляет 60:40 или 50:50!

!!! Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птице без кожи, рыбе.

!!! Выбирайте молочные продукты жирностью 2,5% и меньше. Кисломолочные продукты полезны для восстановления кишечной флоры.

Ограничьте употребление сметаны, сливок, жирного сыра – эти продукты содержат много насыщенного жира, способствующего атеросклерозу.

Жиры

Дают нам энергию, стимулируют мозговую деятельность, служат строительным материалом для клеток и тканей, участвуют в усвоении витаминов А, D, E, K, помогают регулировать обмен веществ. Ежедневное поступление жира должно быть из расчета около 1 г на рекомендуемую массу тела, половина из которого – растительный жир.

Жирное мясо, сало, различные колбасные изделия, жирные молочные продукты содержат насыщенные жирные кислоты. Они усваиваются медленно, их излишки ведут к атеросклерозу.

!!! **Транс-жиры** – это искусственно синтезированные жиры, которые повышают атеросклероза и ожирения. В связи с этим маргарин, кулинарный жир, кондитерский жир желательно исключить из рациона.

!!! **Ненасыщенные жирные кислот** (омега-3, омега-6, омега-9-ПНЖК). Их много в растительных жирах. Предотвращают накопление жира в организме, повышают выносливость, улучшают мыслительную работоспособность и состояние волос, ногтей, костей, зубов, кожи; 2-3 раза в неделю употребляйте жирную рыбу, семя льна, грецкие орехи, соевое, рыжиковое масла.

Углеводы

Основной источник энергии!

!!! **Медленноусвояемые или сложные углеводы:** крупы, кроме манной, хлеб из муки грубого помола, бобовые. Употребление фруктов, ягод и овощей должно быть регулярным (не менее 500 г в сутки)

!!! **Быстроусвояемые или простые углеводы:** сахар и мука высшего сорта и изделия из них. Для сохранения здоровья и нормальной массы тела, соотношение в рационе сложных к простым углеводам должно составлять 75% к 25%!

