



# 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 сыровяж, сливоч, 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 на расчете около 1г 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, семена 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 500г в сутки)

!!! Быстроусвояемые или простые углеводы: сахар и продукты из него и изделия из них. Для сохранения здоровья и нормальной массы тела в ежедневном рационе сладких и простых углеводов должно составлять 7% и 28%!

