

## Поради щодо здорового харчування.



Правильне харчування допомагає людині зберігати працездатність, уникати різних захворювань, підтримувати нормальну вагу, збільшити тривалість життя. На здорове харчування потрібно переходити поступово, щоб це не було стресом для організму. В будь-якому віці не пізно перейти на правильне здорове харчування.

Щоб організм отримував всі необхідні поживні речовини і повністю їх засвоював **ТРЕБА ЗНАТИ основні правила здорового харчування і принципи правильного харчування.**

### **1. Різноманітне повноцінне харчування:**

Правильне харчування повинно бути не тільки помірним і регулярним, але і різноманітним, тобто охоплювати всі ті продукти рослинного і тваринного походження, які містять незамінні сполуки (ті що не утворюються в тілі людини самостійно).

### **2. Калорійність добового раціону:**

Калорійність раціону повинна бути прив'язана до енерговитрат, тобто покривати мінімум необхідного (основний обмін) та робочу надбавку (залежить від виду діяльності). З віком калорійність добового раціону повинна знижуватися в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів (хліб, картопля, цукор). Кількість білків повинна залишатися незмінною.

### **3. Харчування 5 разів у день:**

Нерегулярний прийом їжі призводить до порушення травлення. Найбільш раціональним є 5-разове харчування, приблизно в один і той же час. Тоді людина не переїдає, а травна система працює в звичному для неї періодичному режимі.

### **4. Повільна їжа:**

Якщо ви перевтомилися, не приступайте відразу до їжі, відпочиньте трохи. Під час їжі потрібно відволіктися від думок про роботу, про справи, не слід вести серйозних розмов, читати або дивитися телевізор. Їсти треба повільно.

### **5. Довге пережовування:**

Приймайте їжу в певний час, не на ходу. Як жувати їжу? Рекомендується робити більше 20 жувальних рухів, перш ніж, їжа, взята в рот, буде проковтнута. Спробуйте для інтересу підрахувати, скільки ви робите жувальних рухів, перш ніж проковтнути їжу. І ви переконаєтеся, що поспішаючи, зіпсуєте собі шлунок, а з ним і здоров'я.

### **6. Необхідно відмовитися від їжі всухом'ятку:**

Рідкі страви, приготовані на м'ясних, рибних, овочевих і грибних відварах, сприяють виділенню шлункового соку. Першу страву можна супроводжувати основною з м'яса, риби, круп, картоплі та ін. Солодке їдять у кінці обіду, тоді вплив шлунково-кишкових гормонів, які виділяються після вживання цукру і сповільнюють травлення буде менш відчутний.

#### **7. Овочі і фрукти:**

Їжте більше свіжих овочів і фруктів. Вони містять необхідні організму вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, клітковину та інші корисні речовини. Покращують травлення, нормалізують обмін речовин.

#### **8. Питний режим:**

Витримуйте питний режим. Пийте не менше 1,5-2,0л води в добу. Більш корисна некип'ячена вода, очищена за допомогою фільтра або мінеральна столова. У спеку, при інтенсивній фізичній роботі та після вживання багатой на білки їжі води треба пити більше.

#### **9. Білкова їжа на сніданок і обід:**

За сніданком і обідом необхідно вживати білкову їжу: м'ясо, рибу, яйця, каші, овочі, сир. Каші краще готувати на воді - вони більш корисні.

#### **10. На вечерю - молочні, круп'яні, овочеві страви:**

Вечеряти не пізніше ніж за 2 години до сну.

#### **11. Кисломолочні продукти:**

Вживайте нежирні кисломолочні продукти. Кефір містить тваринний білок, який не менш цінний білків м'яса і риби, і легкий в засвоєнні.

#### **12. Їсти свіжоприготовану їжу:**

Їжа, яка кілька днів простояла в холодильнику втрачає багато корисних властивостей. Фаст-фуд небезпечний великою кількістю пережарених олій, що містять канцерогени.

#### **13. Розвантажувальний день:**

1 день в тиждень робіть розвантажувальним. Якщо це важко, то хоча б 1 або 2 дні в місяць. У розвантажувальні дні нормалізується робота травної системи. Замінюючи висококалорійні продукти на менш калорійні, ми можемо регулювати свою вагу впродовж тривалого часу, а допоможе в цьому наша [Таблиця калорійності продуктів](#).

#### **14. Приймайте вітаміни:**

Для правильного харчування потрібними є вітамінні комплекси, особливо взимку-ранньою весною та при хронічних захворюваннях травної системи, коли з їжі організм не отримує достатню кількість вітамінів і мікроелементів.

#### **15. Їжте тільки коли зголодніли:**

Прислухайтесь до свого організму і не їжте, якщо ви не голодні. Це важливе правило для підтримки нормальної ваги.

*Правила здорового харчування дотримуватися не так вже й складно, як здається. Просто треба усвідомити, що правильне харчування має стати частиною здорового способу життя, доброю звичкою, а не тимчасовою дією.*