

## Здоровое питание человека

**«Съедай хотя бы одно яблоко в день – и ты забудешь дорогу к врачу».**

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Здоровое питание** – залог долгой жизни, об этом знает и ребенок. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе.

### Что мы знаем о правильном питании?

**Правильное питание** – это не контроль калорий и бесконечные диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи. Избегать нужно только «вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок и полуфабрикатов.

Часто мы едим то, что попадает под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – вкусно, быстро, сытно. Правильно ли это? Конечно, нет.

**Настало время поменять свой рацион!** Ведь в последнее время *правильно питаться* стало модно. И уже каждый знает, что «био» и «эко» продукты, полезные йогурты с живыми бактериями, свежие овощи и фрукты – это верные спутники правильного питания. Если все так просто, почему же люди по-прежнему страдают от лишнего веса и отсутствия жизненного тонуса? Вокруг море соблазнов, и мало времени, мы живем в быстром ритме города, где на приготовление еды остается не так много времени, проще купить, и приготовить что-то на скорую руку.

### Здоровое питание: пошаговая инструкция

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни! Здоровым людям, желающим вести правильный образ жизни, не обязательно ходить к врачам-диетологам и скупать в огромных количествах книги о правильном питании, которые порой только путают и пугают. Чтобы накормить себя и своих близких правильной и здоровой едой, достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.

**Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим.** Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать *авитаминоз*, которым страдают люди весной. Необходимо **уменьшать количество животных жиров**, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять **медом и сухофруктами**, а соль – **специями**.

### Главные правила здорового и правильного питания

1. Сократить жиры животного происхождения.
2. Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).
3. Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).
4. Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.

5. Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.
6. Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.
7. Вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).
8. Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными и только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой, шпинатом и др.).
9. Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат.
10. Использование чистых и свежих ингредиентов в приготовлении пищи.
11. Исключение сахара, сахаросодержащих изделий, мучной продукции, копченостей, полуфабрикатов, майонеза, а также алкоголя.
12. Употребление сухофруктов (инжир, чернослив, курага) и орехов (фундук, кешью, миндаль, грецкий орех) между основными приемами пищи.
13. Принятие пищи в случае непреодолимого чувства голода.
14. Правильное сочетание еды (даже полезные блюда, взаимодействуя с другими пищевыми ингредиентами, могут значительно уменьшить свои полезные свойства).
15. Разделение пищи на 4-5 приемов, состоящих из маленьких порций.
16. Ежедневное меню должно включать большую часть свежих овощей и фруктов.
17. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, фруктов, кисломолочной продукции.
18. Ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.

#### **Продукты питания: полезные и вредные**

Правильное питание на каждый день обусловлено идеально подобранным рационом, в состав которого входят только **полезные продукты** с максимальной энергетической ценностью, а также необходимым составом питательных веществ:

1. Для обеспечения организма клетчаткой и необходимыми витаминами половина ежедневного меню должна состоять из овощей и фруктов.
2. Получение организмом «медленных» углеводов и белков возможно при употреблении разнообразных каш – гречка, овсянка, рис, перловка, пшено.
3. Среди молочных изделий, являющихся источником кальция, подходит весь нежирный ассортимент – творог, кефир, ряженка, молоко.
4. Нежирные сорта рыбы, мяса – обязательное условие сбалансированного и ценного рациона.
5. Особым преимуществом преобладает хлеб грубого помола или изделия с отрубями.
6. Для перекусов между приемами пищи идеально подходят орехи любых видов, разнообразные сухофрукты.

Продукты, пагубно действующие на организм:

- § всевозможные сладости (булочные и кондитерские изделия, печенье, шоколадные батончики, мороженое);
- § копченая продукция, консервы;
- § жирная, острая, соленая, жареная пища;
- § чипсы, соленые орешки, сухарики;
- § полуфабрикаты (хлопья, шарики, изделия из теста);
- § газированная вода, промышленные соки.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: **сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты.**

Конечно, полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения воли, и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться. **Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой** – это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

**Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши.** Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много **клетчатки** (которая необходима для правильного пищеварения), **минералов и витаминов группы В**, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

**Правильное питание для снижения веса** — это сбалансированное и богатое «медленными» углеводами меню. К таким продуктам относятся каши, молочные продукты. Также полезны свежие фрукты, овощи.

Обязательным условием достижения положительного результата, является физическая нагрузка.

**Здоровое питание для беременных** должно быть полноценным и обогащенным белком, который является строительным элементом для развития будущего ребенка.

Будущая мама должна употреблять в повышенных дозах изделия, содержащие кальций и витамины А, С, Е. К таким относятся кефир, молоко, творог, а также морепродукты.

**Полезное питание для детей** должно быть сбалансированным, разнообразным, питательным. Поскольку ребенок растет, его организм нуждается в огромном количестве белка, которые содержат молочные продукты, яйца, нежирные сорта рыбы и мяса. Пищу для детей предпочтительнее готовить на пару или запекать в духовке.

**Необходимый пищевой рацион для пожилых людей** должен состоять из пищи, содержащей белки, а также овощей, фруктов, богатых клетчаткой и витаминами. Полезным будет уменьшение «пустых» углеводов, жиров. Предпочтение лучше отдать нежирным рыбным, мясным, молочным продуктам.

Чтобы вести здоровый образ жизни, важно придерживаться золотой середины – как в правильном питании, так и в физической нагрузке, необходимой для полноценной жизни.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда, ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.

**Питайтесь правильно, и результаты не заставят себя ждать!**