

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Основой здорового пищеварения является рациональное питание - особый подход к организации питания и его режима, являющийся неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания

- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

1/2-2/3
овощи



1/4
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

1/4
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи - тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2л в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь не есть в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте состав продуктов на упаковке



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте список необходимых продуктов



Уберите солонку с обеденного стола

Гастроэнтерологи и диетологи на первое место ставят: отказ от вредных привычек и малоподвижного образа жизни, физическую активность, борьбу со стрессовыми состояниями и, конечно, режим и рацион питания