

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание – это база, на основе которой строится общее здоровое и бодрое состояние организма, отличное настроение, внешняя привлекательность и работоспособность.

Главные принципы правильного питания:

- пить достаточное количество (не менее 2-х литров в день) питьевой негазированной воды;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- делить свой дневной рацион на 4-5 маленьких приема пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать разнообразную пищу;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде;
- кушать рыбу не менее 2-3 раз в неделю;

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить правильное питание – к примеру, обычный ежедневный рацион питания, рацион для похудения или в период активной умственной, физической деятельности, для восстановления сил после болезни и т.д. Необходимо учитывать, что норма количества потребляемых калорий в день зависит от пола, возраста, вида деятельности человека, а также от климата. У взрослого человека суточные нормы калорий снижаются в зависимости от возраста: чем старше человек, тем меньше ему требуется энергии. У мужчин норма калорий в день выше, чем у женщин. Спортсмены могут потреблять в день больше калорий, чем люди, не занимающиеся спортом.

Продумывая свой рацион, необходимо учитывать не только количество калорий, которое вы потребляете за сутки, но и их "качество".



Приятного аппетита !