

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. От того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Пирамида питания (пищевая пирамида).

В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека.

Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)

Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)

Овощи и фрукты (5-9 порций)

Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Цельнозерновые продукты.

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла).

Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр.

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на

одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости.

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макаронны), сладости, газированные напитки.

Основы правильного питания:

Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.

Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.

Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание. Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.

Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, краснокочанная, брокколи, цветная, брюссельская, кольраби, савойская). По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.

Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.

Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой. В основе (самая нижняя часть) пирамиды питания находится употребление жидкостей и физическая активность.

Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

Ваше здоровье в ваших руках!