

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В современном мире правильное питание стало одной из главных тенденций здорового образа жизни. Оно позволяет не только контролировать вес, но и поддерживать здоровье и предотвращать множество заболеваний. При переходе на правильное питание происходят определенные изменения в организме, которые связаны с активацией метаболических процессов и оптимизацией работы различных систем.

Что же такое правильное питание? Правильное питание — залог здоровья человека. Пища нужна человеку не только для поддержания жизни. Она необходима человеку для роста, развития и работоспособности. Пища нужна как постоянный источник энергии материалов организма.



Здоровое питание способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Постепенно при изменении рациона пищи организм получает все необходимые питательные вещества для поддержания энергетического баланса. Вместо скачков сахара и энергии, характерных для неправильного питания, правильное питание обеспечивает стабильный и длительный поток энергии.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду.

В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ. Во-первых, это оградит от переедания. Во-вторых – снизит нагрузку на систему пищеварения. В-третьих, позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. Кроме этого последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.

Следует придерживаться некоторых принципов здорового питания:

- 1) контроль баланса калорий и объема съеденного;
- 2) регулярное питание;
- 3) включение в ежедневный рацион овощей и фруктов;
- 4) ограничение сахара;



5) отказ от полуфабрикатов, фаст-фуда, колбасы, сосисок;



6) исключение из рациона газировки, чая и кофе с сахаром;

7) сервировка стола, создание приятной обстановки для приема пищи.

Переход на правильное питание влечет за собой немало положительных изменений в организме человека. Улучшение обмена веществ, состояния кишечника, уровня энергии и состояния кожи являются лишь некоторыми из множества факторов, которые происходят при правильном питании.

Прилагая усилия сегодня, завтра Вам не придётся тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней.

Отдел гигиены