

Основы здорового питания – путь к долголетию

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начиная переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.



Основные правила здорового питания

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.
2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.
3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусочками и хорошо пережёвывать каждый кусочек.
4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.
5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.
6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г. в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.
7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.
8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.
9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь — не более 200 мл.

10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса. Энергетические потребности зависят от Вашего рода деятельности и общей физической активности. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). **Чтобы подсчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста (кг/м²).**

- Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит, Вы потребляете достаточно калорий.

- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, стоит увеличить количество потребляемой пищи.

- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

ПОМНИТЕ! Недостаток или избыток веса должен диагностировать врач!

Помощник врача-эпидемиолога

К.М.Шершень