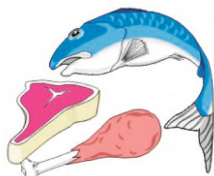


10. Включать в рацион мясные и молочные продукты. Мясные продукты являются важным источником белка и железа. В то же время они содержат достаточно большое количество жира, и это в основном насыщенные жирные кислоты, что способствует повышению уровня холестерина в крови и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо заменять мясные продукты с повышенным содержанием жира на тощее мясо, мясо птицы, рыбу, которые содержат меньше насыщенных жиров, бобовые.



Молочные продукты являются важным источником кальция, белка. Кальций особенно необходим женщинам, детям и подросткам, пожилым людям. Однако большое количество насыщенных жиров в молочных продуктах отрицательно влияет на здоровье. Следует употреблять молоко с низким содержанием жира, а молочные продукты с низким содержанием жира и соли. При этом наиболее ценные пищевые вещества - кальций и белок остаются в них в том же количестве.



11. Ограничивать потребление сахара. Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса, избыточной массы тела. Отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием сахара.

12. Ограничить потребление соли до 6 г в день.

Повышенное потребление соли является одним из факторов, способствующих развитию артериальной гипертонии. Около 80% этого количества соли входит в готовые продукты, такие как хлеб, колбасные изделия, консервы и другие. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с малым содержанием соли. Надо употреблять йодированную соль для профилактики йододефицитных состояний.



13. Отказаться от частого употребления спиртных напитков.



14. Правильно выбирать способы приготовления пищи.

Например, отваривание, запекание, использование посуды с антипригарным покрытием, микроволновых печей, мультиварок и т. д. Они не требуют использования масла, жира. Все это является важным для сохранения здоровья человека и улучшения качества его жизни.

Запомните!

**Во время еды нельзя:
разговаривать, читать,
смотреть телевизор
и торопиться.**

При спешке пища плохо пережевывается, недостаточно обрабатывается содержащимися в слюне ферментами, что создает дополнительную нагрузку на желудок и кишечник.



**ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Министерство здравоохранения
Пензенской области



Начни правильно питаться





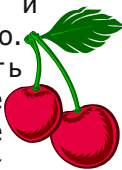
Правильное питание – это такой способ питания, который способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, в т.ч. замедлению процессов старения.

Правильное питание – это здоровое питание

Принципы здорового питания

1. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным.

Необходимо чередовать продукты и максимально разнообразить свое меню. Нежелательно подолгу соблюдать определенные диеты. Чем разнообразнее продукты, включенные в рацион, тем больше витаминов, минералов и других полезных веществ поступят в организм.



2. Более половины необходимой энергии должно поступать за счет зерновых продуктов: хлеба, макаронных изделий, круп.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи, фрукты и зелень.

Необходимо употреблять ежедневно не менее 400 граммов фруктов и овощей, предпочтительно свежих и выращенных в месте проживания. В свежих плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, повышают скорость обменных процессов.



4. Пища должна быть свежей.

При длительном хранении ухудшаются диетические качества продуктов, теряются витамины. Лучше употреблять пищу сразу после приготовления.



5. Учитывать сезонность питания.



Весной, летом и осенью необходимо увеличивать в своем рационе количество растительной пищи. Зимой организму нужны продукты, богатые белками и жирами. Восполнить дефицит витаминов и минералов помогут бобовые, орехи, крупы.

6. Питание должно быть дробным – 4-5 раз в день.

Важное значение имеет прием пищи в одно и то же время. Для поддержания аппетита и оптимальной секреции пищеварительных желез важное значение имеет соблюдение необходимых интервалов между отдельными приемами пищи. Оптимальными перерывами между приемами пищи являются четырех-шестичасовые промежутки. В период сна желудочная секреция почти полностью отсутствует, поэтому очень вредно перед сном много есть.



7. Важно правильно уметь распределять пищевой рацион:



по объему, калорийности и качественному составу на протяжении дня. Это необходимо для своевременного восстановления организмом израсходованной энергии, лучшего усвоения пищевых веществ, нормального функционирования пищеварительных органов и поддержания высокой работоспособности. Особенности распределения рациона питания по отдельным приемам в течение дня зависят от возраста человека и вида его деятельности.



8. Правильно перекусывайте.



В промежутках между приемами пищи не употребляйте сладкого. Постарайтесь заменить сладости свежими фруктами. Пусть они всегда будут под рукой и на работе, и дома, если вы внезапно почувствуете, что проголодались.

9. Контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров.

Жиры необходимы для организма, особенно полезными являются моно- или полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты растительные масла и жирная рыба. Большое количество насыщенных жирных кислот способствует риску развития тромбозов, инфаркту миокарда, инсульту и некоторым формам рака. Насыщенные жирные кислоты содержатся в продуктах животного происхождения.

Жиры как источник большого количества энергии при низкой физической активности способствуют также развитию избыточной массы тела - фактора риска для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Помните!



Сыр, шоколад, орехи, колбасы, мороженое, кондитерские изделия содержат «скрытые» жиры.