

По мнению экспертов, основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание. При этом пища не должна быть слишком калорийной.

Следующие советы помогут вам вести здоровый образ жизни на основе диетического питания.

- ✓ Употребляйте разнообразные продукты питания. Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах.
- ✓ Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить ваш организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые. Количество потребляемой пищи зависит от того, сколько калорий вам необходимо.
- ✓ Употребляйте крупы, фрукты и овощи. Если вы съедаете 6–11 порций хлеба, риса, каши или макарон в день, то 3 из них должны состоять из цельных круп. Вы также должны съедать 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Чтобы разнообразить ваше меню этим продуктами, обратитесь к кулинарным книгам.
- ✓ Поддерживайте вес в норме. Ваш вес зависит от многих факторов, включая пол, рост, возраст и наследственность. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем. Если вы быстро теряете вес, а затем также быстро его набираете, вам необходимо обратиться к диетологу, который поможет вам разработать программу питания для контроля веса. Оптимальный вес помогают поддерживать регулярные физические упражнения.
- ✓ Порции должны быть умеренными. При потреблении небольших порций пищи гораздо легче поддерживать нормальный вес и оставаться здоровым. Рекомендованная порция приготовленного мяса составляет 85 г. Небольшой фрукт - это одна порция, тарелка макарон - две порции, а 0,5 л мороженого - четыре порции.
- ✓ Питайтесь регулярно. Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Бороться с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи, но при этом не нужно есть слишком много, чтобы это не был дополнительный прием пищи.
- ✓ Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания. Мы едим не только для получения питательных веществ, но и для удовольствия. Если ваши любимые продукты питания содержат большое количество жиров, соли или сахара, то основным правилом является ограничение их количества и частоты приема. Внесите соответствующие изменения в вашу диету. Значительно снизить уровень потребляемого жира позволит употребление молока и молочных продуктов с низким содержанием жира и постного мяса. Если вы любите жареную курицу и не хотите отказываться от этого блюда, постарайтесь реже употреблять его в пищу или уменьшить порцию.
- ✓ Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания. Если в течение дня вы не употребляли продукты из какой-либо пищевой группы, восполните свою диету в течение нескольких последующих дней.
- ✓ Выясните, каков ваш реальный рацион. Для того чтобы изменить ваши пищевые предпочтения, вам, прежде всего, необходимо узнать каковы они. Записывайте все, что вы употребляете в течение трех дней. Затем сверьте ваш список с данными советами. Вы употребляете в пищу много сливочного масла, соусов или заправок для салата? Прежде чем отказываться от этих блюд просто уменьшите порции. Вы употребляете достаточное количество фруктов и овощей? Если, нет, то вашему организму, возможно, не хватает важных питательных веществ. Вносите изменения в диету постепенно. Так как не существует «универсальных» продуктов питания и однозначных

ответов на вопросы по проблемам питания, не ожидайте, что ваши пищевые привычки изменятся за один день. Слишком быстрое изменение пищевых предпочтений может навредить организму. Избыток или дефицит каких-либо продуктов питания корректируется путем постепенных изменений, что поможет вам сформировать положительные пищевые предпочтения на всю жизнь.

- ✓ Помните, пища не может быть хорошей или плохой. Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, а не потому, что тот или иной продукт вам нравится или нет. Если вам нравятся пироги, чипсы, конфеты или мороженое, ешьте их в умеренных количествах, но при этом употребляйте другие продукты питания для обеспечения сбалансированности и разнообразия вашей диеты.

Правильное питание. Витамины в пище

Витамин А

Витамин А необходим для роста и развития клеток, нормального зрения и иммунитета. Он поддерживает в здоровом состоянии кожу и слизистые оболочки. Он содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, в моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

Витамин С

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во фруктах (наиболее высоко его содержание в цитрусовых), овощах, клубнике, сладком перце, черной смородине, картофеле. Витамин С необходим для заживления ран и ожогов. Он важнейший «регулятор» состояния организма.

Витамин В1

Витамин В1, или тиамин, содержится в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, картофеле, бобовых. Витамин В1 необходим для метаболизма углеводов, жиров и этанола. Кроме того, он предотвращает накопление в организме токсических продуктов, опасных для сердца и нервной системы.

Витамин В2

Витамин В2, или рибофлавин, содержится в молоке, йогурте, яйцах, мясе, птице и рыбе. Симптомами недостаточности витамина В2 являются растрескивание губ, покраснение глаз, дерматиты, снижение количества эритроцитов в крови.

Витамин В6

Витамин В6, или пиридоксин, содержится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах, зерновых. Он необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормального функционирования нервной и иммунной системы. Суточная потребность в витамине В6 определяется количеством потребляемого белка. В среднем она составляет 1.4 мг, что соответствует одному большому куску жареной рыбы.

Витамин D

Витамин D, точнее, его неактивные предшественники, содержится в рыбьем жире, яйцах, тунце, лососине, сардине и других рыбных продуктах. Он необходим для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови.

Витамин Е

Витамин Е, или токоферол, содержится в растительном масле, маргарине, а также зерновых. В организме он играет роль антиоксиданта, защищая клетки от действия свободных радикалов.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома). Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопиться.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также... Умеренность. Четырехразовый приём пищи. Разнообразие. Биологическая полноценность.