



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА





ПРАВИЛО 1. УПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты содержат разнообразные комбинации пищевых веществ, однако нет ни одного продукта, который мог бы обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Исключение составляет грудное молоко для младенцев. Питание должно быть, как можно более разнообразным!



ПРАВИЛО 2. НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ ХЛЕБ, КРУПЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ

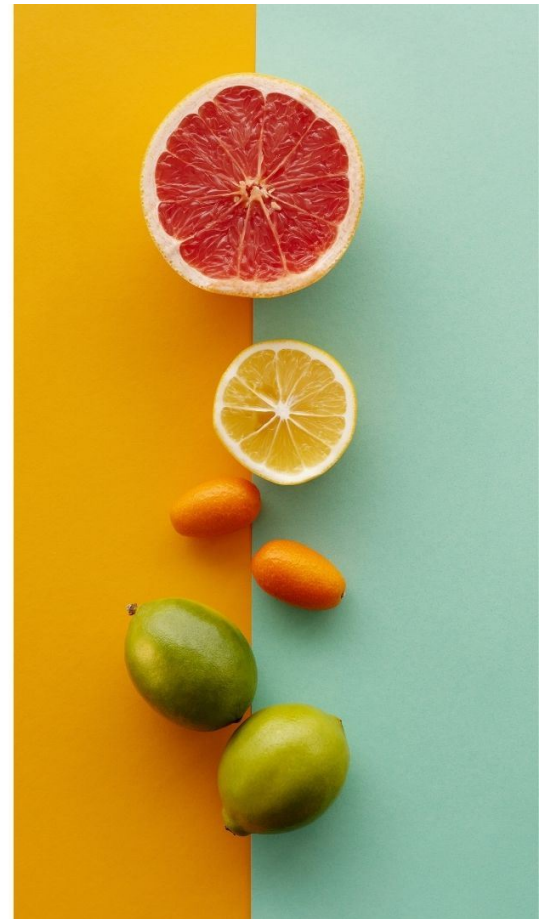
Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты).

ПРАВИЛО 3. УПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ (БОЛЕЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ, НЕ СЧИТАЯ КАРТОФЕЛЯ)

Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот, пищевых волокон и т.д. Наличие свежих овощей и фруктов не всегда постоянно, в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

ПРАВИЛО 4. ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА И СОЛИ (КЕФИР, КИСЛОЕ МОЛОКО, СЫР, ЙОГУРТ)

Молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты полноценным белком и кальцием. Отдавая предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в полной мере кальцием и поддерживать низкое потребление жира. Рекомендуются снятое (или обезжиренное) молоко, йогурт 0,5 – 4%, сыр и творог с низким содержанием жира.





ПРАВИЛО 5. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАМЕНЯТЬ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА НА БОБОВЫЕ, РЫБУ, ПТИЦУ, ЯЙЦА ИЛИ ТОЩИЕ СОРТА МЯСА (ТЕЛЯТИНА, ГОВЯДИНА, ДИЧЬ, ДОМАШНЯЯ ПТИЦА)



Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца являются важным источником белка.

Предпочтение следует отдавать тощим сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи.

Количество таких мясных продуктов, как колбасы или сосиски, должно быть ограничено.

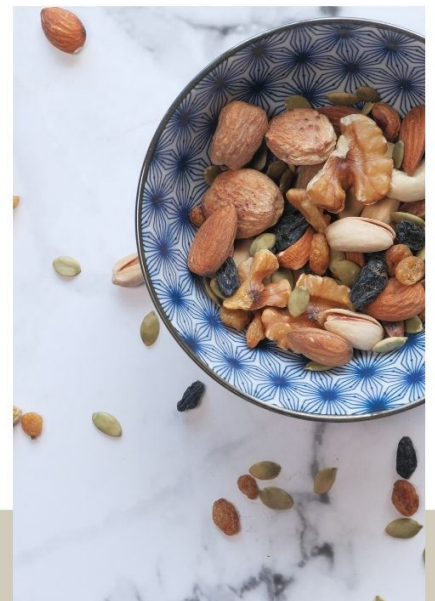
Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

ПРАВИЛО 6. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРОВ: СЛАДОСТЕЙ, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ, СЛАДКИХ НАПИТКОВ, ДЕСЕРТОВ

Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Эти продукты не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей.



**ПРАВИЛО 7. ОБЩЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ПОВАРЕННОЙ СОЛИ, С УЧЕТОМ СОЛИ,
СОДЕРЖАЩЕЙСЯ В ХЛЕБЕ,
КОНСЕРВИРОВАННЫХ И ДРУГИХ
ПРОДУКТАХ, НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 1
ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5 ГРАММОВ) В ДЕНЬ.**



Повышенное артериальное давление ассоциируется с избыточным потреблением соли. Пищу следует готовить с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств добавлять травы и пряности. Солонку со стола лучше убрать.



ПРАВИЛО 8. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела 20-25). Для ее поддержания, помимо соблюдения принципов рационального питания, следует соблюдать умеренный уровень физической активности.

Поддержанию веса способствуют тип и количество потребляемой пищи, а также уровень физической активности.

ПРАВИЛО 9. ОТ АЛКОГОЛЯ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Алкогольная зависимость может привести к развитию дефицита витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот) и витамина С, а также минеральных веществ, таких как магний и цинк+ поражает сердечно-сосудистую (кардиомиопатии, артериальная гипертензия, аритмии, геморрагические инсульты), желудочно-кишечную (язвенная болезнь, цирроз печени, рак прямой кишки, панкреатонекроз и т.д.), нервную (нейропатии, вегетососудистые дистонии, энцефалопатии).

ПРАВИЛО 10. ВЫБИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания или запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Разнообразная, свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности здорового питания.

