**Питайся правильно, живи долго!**

15 августа в Республике Беларусь проводиться Единый День здоровья «День здорового питания». С каждым годом производиться все больше синтетических продуктов, лишенных ценного состава. Многие не обращают внимания на то, что отправляют в свой желудок – главное, чтобы было вкусно и сытно. При неправильном питании мы наносим огромный вред нашему организму. Употребляя в пищу фаст-фуды, полуфабрикаты, газированные напитки, соки и другие продукты. Мало кто задумывался, сколько в этих продуктах содержится быстрых углеводов, трансжиров, консервантов, искусственных красителей, ароматиразторов и других веществ, которые оказывают губительное влияние на наш организм. Впоследствии чрезмерного употребления развиваться такие заболевания, как: болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания эндокринной системы, заболевания сердца и сосудов, заболевания нервной системы, онкология.

Продукты, которые стоит исключить из своего рациона, либо употреблять в ограниченном количестве:

* cоки из супермаркета, сладкие, газированные напитки – содержат много быстрых сахаров, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов, раздражают слизистую желудка.
* майонез, кетчуп, магазинные соусы — эти продукты полностью меняют натуральный вкус еды из-за добавленных туда специй и добавок, а также в составе огромное количество консервантов, красителей, стабилизаторов, заменители вкуса, вредных жиров и других не мене вредных компонентов;
* чипсы, сухарики и фастфуд– быстрые углеводы, трансжиры, изготовленные из концентрированных смесей углеводов и жиров с усилителями вкуса. При не соблюдении правил жарки во фритюре и при неоднократном использовании масла в продукте образуются канцерогены - это вещества, которые вызывают раковые клетки;
* продукты быстрого приготовления – лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.
* магазинная колбаса, сардельки, сосиски, крабовые палочки – достаточно внимательно прочесть этикетку продукта, которая сама вам расскажет, какие ингредиенты добавлены в состав. Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.
* жевательные конфеты, шоколадные батончики, чупа-чупсы и пр. — огромное количество калорий, приправленное химическими добавками.

**Здоровое питание -**это питание, которое обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, высокую физическую и умственную работоспособность, профилактику и предотвращение заболеваний.

Основным принципом здорового питания следует считать разнообразие пищи. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами - микро и макроэлементами, пищевыми волокнами.

Во время употребления пищи в организм человека поступают:

* Макронутриенты – пищевые вещества (белки, жиры, углеводы), которые обеспечивают пластические, энергетические и иных потребности организма;
* Микронутриенты – пищевые вещества (витамины и минеральные вещества микро и макроэлементы), в продуктах содержится в очень малых количествах – миллиграммах, микрограммах. Они не являются источником энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма;
* Незаменимые (эссенциальные) вещества – пищевые вещества, которые также поступают в организм с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

Основным строительным материалом для организма служит белок. Именно из белков в основном построены клетки. Они служат регуляторами обменных процессов, входя в состав гормонов и ферментов. Благодаря белкам образуется необходимый фон нормального обмена в организме других веществ (витаминов и минеральных веществ). Лучшие источники белка - мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты. При недостатке белков в питании возникают изменения в печени, снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, снижается память, ухудшается работоспособность.

Жиры (липиды) являются основным энергетическим материалом. Также жиры участвуют в построении тканей организма, входят в состав протоплазмы клеток. Наиболее ценными являются растительные жиры (оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, рапсовое и другие) и их присутствие должно преобладать в пище по сравнению с жирами животного происхождения. Жиры так же являются пластическим материалом, так как входят в состав клеточных компонентов, особенно оболочек клеток (мембран). Отсутствие жиров в рационе приводит к изменению кожи (сухости, шелушению, экземе), повышается восприимчивость к УФ-лучам, увеличивается проницаемость кровеносных сосудов. В то же время избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения способствует развитию атеросклероза и ожирения, а отсюда большая вероятность возникновения инфарктов, инсультов и другой сердечно - сосудистой патологии.

Углеводы являются основным поставщиком энергии для организма. Основным источником легкоусвояемых углеводов являются продукты растительного происхождения (различные крупы, картофель, зерновые продукты - хлеб и продукты из муки грубого помола, сахар, мучные изделия). Много «хороших» углеводов в овощах, фруктах, орехах, зелени, а «плохих» углеводов в сладостях, газированных напитках, булочных и мучных изделиях. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению поступления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако, избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, в частности сахарного диабета. Пищевые волокна (клетчатка, пектины, протопектин, гликоген) входят в состав некоторых углеводов. Они являются хорошими адсорбентами, выводящими из организма токсины и яды, нормализуют кишечную микрофлору, выводит избыточное количество холестерина, и способствуют профилактике онкологических заболеваний.

Кроме органических веществ организму необходимы вода и минеральные соли, при участии которых протекают процессы метаболизма. Вода – важнейший компонент всех видов клеток, основа межклеточной жидкости, плазы и лимфы; она составляет около 65-70% массы тела человека. В клетках вода является растворителем ряда неорганических и органических соединений, участником многих видов химических реакций, которые происходят в водных растворах. Ежесуточно организм человека теряет большое количество воды с выводимой мочой, потом и выдыхаемым воздухом. Поэтому человек восполняет потери воды в процессе питья, а также получает ее с пищей. Суточная потребность человека в воде составляет около 2 литров, однако в зависимости от условий внешней среды она может меняться.

Витамины так же относятся к важнейшим классам пищевых веществ. В основном, они не синтезируются в организме человека, а поступают извне вместе с пищей. Они обладают высокой биологической активностью, участвуют в обмене веществ как компоненты ферментативных реакций, поддерживают физическую и умственную работоспособность, устойчивость к заболеваниям. Более 20 разных витаминов необходимы человеку, которых много в овощах и фруктах, молочных продуктах, в рыбном жире, орехах, мясной продукции.

Минеральные вещества (микро- и- макроэлементы) обеспечивают рост и развитие организма, входят в состав гормонов, принимают участие в построении костной ткани, участвуют в белковом и водно-солевом обмене. Насчитывается около 20 минеральных веществ, необходимых в жизнедеятельности человека, таких как кальций, фосфор, йод, железо, магний, калий, железо и другие. Основными источниками являются: овощи, фрукты, яйца, рыба, молоко и молочные продукты, печень, почки, крупы, сухофрукты, морская капуста. Бесконтрольный прием витаминов и минеральных веществ может наносить значительный ущерб здоровью, вызывать патологические изменения во всех органах и тканях.

**Не стоит забывать про режим питания, вот основные правила:**

* Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 5 раз в день небольшими порциями, не переедая.
* За пол часа до приема пищи выпивайте один стакан воды
* Сместите на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно в обед употребляйте первое горячее блюдо, а не просто делайте перекусы сухими продуктами
* Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения; употребляйте не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками, йодом; не менее 400 граммов овощей и фруктов, только не на ночь; больше используйте в пищу хлеб ржаной, с отрубями, из муки грубого помола, а так же используйте в питании продукты, обогащенные пищевыми волокнами, с пониженным содержанием жира, сахара; сведите до минимума, а лучше откажитесь от колбас, сосисок, замените их в питании на натуральное мясо
* Больше практикуйте изготовление блюд на пару, в пароварках и в духовках
* Выпивайте до 2 литров жидкости в день
* Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами
* Откажитесь от курения, употребления пива, злоупотребления алкогольных напитков

Удивителен тот факт, что на здоровье человека, работоспособность, самочувствие, а также на его настроение влияет не только качественный состав блюд, но и их цветовая гамма. В растительных продуктах разных цветов содержаться разные фитонутриенты - вещества, которые благотворно влияют на состояние организма. Каждый цвет продуктов подходит к определенному времени суток. К примеру, зеленые и желтые цвета продуктов идеально подходят для приема в утренние часы - на завтрак. Оранжевые и красные продукты лучше употреблять во время второго завтра они обеспечат вас энергией днем. А вот для ужина стоит обратить внимание на фиолетовый цвет продукта, он расслабляет.



Мы — то, что мы едим.

Выбор за тобой.