

Правильное питание – как образ жизни.



Правильное питание - это основная составляющая здорового образа жизни гармоничного человека.

Здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и

разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

- овощи;
- фрукты;
- злаки;
- молочные и кисломолочные продукты;
- мясо и рыба.

Здоровое питание невозможно приравнять к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

1.забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.

2.разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.

3.соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.

4.пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).

5.готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.

6.завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.



7.сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.

8.покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.

Помните: здоровое питание – это надежный путь к крепкому здоровью и активному долголетию.

Будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста СЭО
Радиевская О.Ю.