

Соблюдайте принципы здорового питания

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продолжительности жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Состояние здоровья – как физического, так и психического – во многом определяется тем, как человек питается, какую роль он отводит еде в своей жизни и насколько рационально его питание. По современным представлениям, значительное количество заболеваний напрямую связано с пищевыми (алиментарными) факторами. Вместе с генетическими факторами и образом жизни они определяют состояние здоровья каждого конкретного человека и всего человечества в целом.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды, где продукты расположены от основания к вершине – по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее можно составить сбалансированный рацион питания семьи на каждый день

Основание пирамиды правильного питания составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего. Это три группы продуктов: крупы, хлеб (лучше из муки грубого помола, обогащенной муки), макароны, картофель. Другими словами, продукты, которые богаты клетчаткой, содержат много комплексных углеводов, витаминов, минералов и их нужно употреблять 6-11 порций в сутки.

Следующий уровень – это фрукты и овощи, их нужно употреблять от 5 до 9 порций

В середине пирамиды – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, семена. Их рекомендуется употреблять каждый день,

но в умеренных количествах. Они должны составлять около одной десятой ежедневного рациона человека, 2-3 порции в сутки.

Верх пирамиды составляет те продукты, от которых лучше отказаться или использовать очень редко: сахар, конфеты и другие сладости, сливочное масло, соль, сладкие напитки, жиры. Их рекомендуется употреблять редко, не каждый день.

Можно сказать, что минимальное количество порций (нижняя граница диапазона) должны присутствовать в рационе любого человека.

Соблюдайте принципы здорового питания!

1.Регулярность. означает прием пищи как минимум 3-4раза в день, длительностью не менее 20-30 минут. Это обеспечивает равномерную нагрузку на систему пищеварения человека.Имеет значение и скорость принятия пищи. Кушать нужно медленно и спокойно.

2.Разнообразие. означает употребление в пищу различных видов продуктов:

1.Крупы, зерновые, бобовые (например, чечевица, фасоль)

2.Овощи и фрукты

3.Молочные продукты, яйца, мясные, рыбные

4.Масло, жиры, орехи

Содержащиеся в них белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества обеспечивают организм всем необходимым.

3.Адекватность. означает, что режим и рацион питания человека должны соответствовать энергозатратам организма.

4.Безопасность. Безопасность – важно следовать пяти принципам безопасного питания:

1. Соблюдайте чистоту

2.отделяйте сырое от готового

3.проводите тщательную тепловую обработку

4.Храните продукты при безопасной температуре

5.Используйте чистую воду и чистое пищевое сырье

5. Удовольствие. Пища должна быть не только здоровой, безопасной и полезной, но должна приносить удовольствие. Ощущения, которые возникают во время еды имеют значение для здоровья.

Источник: <https://saksalamat.kg>