

## Правила здорового рациона.



Здоровье, стройная фигура, активность и даже жизненный успех — во многом результат того, что мы едим. С пищей человек получает необходимую энергию и полезные вещества, и от того, достаточно ли он их получает, зависит его повседневное самочувствие и, в перспективе, долголетие. Соблюдая принципы рационального питания в виде несложных правил вы сохраните здоровье и бодрость на долгие годы своей жизни!

1. Сочетайте растительные и животные продукты. В рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения — полезные вещества, которые содержатся в тех и других, разные, но одинаково необходимые организму. С животными продуктами мы получаем незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк, растительные продукты — источник растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В6, каротиноидов), минеральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также биологически активных веществ, таких как фитостерины и флавоноиды.

2. Несколько раз в день ешьте каши, бобовые, хлеб, картофель, макаронные изделия. Зерновые продукты и картофель содержат мало жиров, однако богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (витамин С, фолат, В6, каротиноиды). В хлебе, особенно цельнозерновом, много витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Употребляйте разный хлеб — пшеничный, ржаной, отрубной, из цельносмолотого зерна и муки грубого помола, органичивайте белый хлеб из рафинированной муки.

3. Ешьте не меньше 400 г овощей (кроме крахмалистых — картофеля и т.п.) и фруктов в сутки. Свежие овощи и фрукты содержат мало жиров и калорий, их можно есть без риска ожирения, кроме того, они обеспечивают организм витаминами группы В, микроэлементами и минеральными веществами (калий, магний и кальций), пищевыми волокнами. Также в них содержатся незаменимые непищевые вещества, таких как фитостерины и флавоноиды.

4. Ограничивайте жиры, особенно животные. Жиры должны давать не более 30% калорий в сутки, преобладать среди них должны растительные — ненасыщенные. Избыток животных жиров вызывает сердечно-сосудистые заболевания, кроме того, жирные продукты очень калорийны, частое их употребление может привести к ожирению. Поэтому следует ограничить жирные сорта мяса и птицы, жирные молочные продукты, деликатесы, копчености, жареные блюда — особенно не рекомендуется жарить на животном жире. Однако совсем отказываться от животных жиров нельзя: в них содержатся незаменимые жирные кислоты, без которых не усваиваются витамины А, D, Е и К. Источниками таких жиров должны стать нежирное мясо, птица и рыба, маложирные молочные продукты, яйца и нежирные субпродукты (печень, сердце, желудки).

5. Заменяйте жирные мясопродукты рыбой, птицей, нежирным мясом или бобовыми. Среднее потребление красного мяса следует ограничить 80 г в день — например, съесть полноценную порцию раз в 2-3 дня. Вместо него в рацион должны войти птица или дичь, рыба, морепродукты, орехи, горох, чечевица или другие бобовые.

6. Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты. С молочными продуктами в организм поступают полноценные и легкоусвояемые молочные белки, соединения кальция и фосфора, витамины А, В2, Д. Кисломолочные продукты, вдобавок ко всем полезным свойствам молока, полезны для кишечника — в них содержится микрофлора, способствующая правильному пищеварению. Однако сливки и сметану лучше ограничить — они содержат много насыщенного жира, но мало белка и других незаменимых веществ. Вместо сметаны можно употреблять нежирный йогурт, кефир или мягкий творог.

7. Ограничивайте сахар и продукты с добавленным сахаром. Злоупотребление сладким вызывает кариес, поэтому чем меньше сахара — тем лучше. По нормам ВОЗ на сахар (включая коричневый сахар, фруктозу, концентрат фруктового сока, глюкозу, мед, лактозу, мальтозу, сиропы, патоку и прочие сахаристые вещества) должно приходиться не более 10% суточной калорийности.

8. Ограничивайте соль и соленые продукты. От избытка соли повышается артериальное давление, возрастает вероятность инсульта. По рекомендации ВОЗ, верхний предел потребления соли — 5-6 г в сутки. Большинство людей съедают намного больше, поскольку соль добавляется при изготовлении хлеба, сыра, консервов и полуфабрикаты.

9. Пейте 1,5-2 л жидкости в день. Важно соблюдать питьевой режим: недостаток жидкости ведет к обезвоживанию организма, избыток перегружает сердце и почки, а также ведет к вымыванию из организма витаминов. Для утоления жажды используйте обычную и минеральную воду, отвары из сухофруктов, зеленый чай, собственноручно приготовленные хлебный квас, клюквенный морс, свежевыжатые соки. Откажитесь от сладкой газировки, ограничьте употребление нектаров, сокосодержащих напитков, восстановленных соков.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками между приемами пищи. Энергетическая ценность завтрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед – 30-

35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности): употреблять фрукты, салаты, маложирные молочные продукты.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

**Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02**