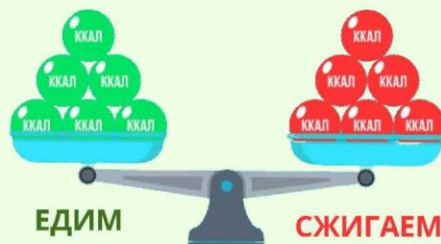


ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Каждый день ешьте минимум 400 г фруктов и овощей, исключая картофель



Следите, чтобы потребление калорий соответствовало расходу вашей энергии



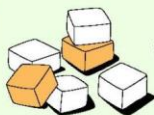
Количество жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии



Замените насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными, например рыбой или орехами



Потребляйте не более 5 г соли в день. Отдавайте предпочтение йодированной соли



Сократите количество сахара в рационе до 10% от общей потребляемой энергии



Откажитесь от алкоголя или минимизируйте его объём. Помните: безопасной дозы для здоровья, по мнению ВОЗ, не существует



Животные жиры должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии

Правильное здоровое питание - это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведёт здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.

Семь факторов здорового образа жизни.

1. Рациональное питание: пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам; правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон; регулярность и своевременное питание; восполнение недостатка макро- и микронутриентов с помощью БАД; умеренность в питании.
2. Высокая двигательная активность: подвижные, спортивные игры, спортивные секции, аэробика; активный отдых, прогулки; утренняя гигиеническая гимнастика; дыхательная гимнастика.
3. Благоприятный психо-эмоциональный климат: наличие нравственных ценностей в обществе; разумные жизненные и повседневные цели; любовь к людям и к себе; видеть своё место в жизни; жизнь в гармонии с природой; положительный настрой на жизнь; рациональная организация рабочего и свободного времени,

полноценный отдых; материальное благополучие; психотерапия, медитация, аутотренинг.

4. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни: правильный выбор продуктов питания; бытовые средства очистки воды и воздуха; выведение из организма различных токсинов, солей тяжёлых металлов, радионуклидов путём применения БАД- энтеросорбентов.

5. Повышение защитных сил своего организма: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна; массаж, прогулки на природе.

6. Преодоление вредных привычек: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, азартные и компьютерные игры.

7. Организация быта: разумный выбор места жительства; положительный микроклимат в семье; экология жилища; культурный досуг.

Сбалансированное правильное и здоровое питание достигается при поступлении в организм достаточного количества необходимых веществ, содержащихся в продуктах питания, с целью их дальнейшего полного расщепления, достаточного для удовлетворения физиологических потребностей человека. Конечно же, тем, насколько правильно мы будем питаться, обусловлено состояние нашего здоровья, долголетия, счастливой жизни.

В настоящее время соотношение БЖУ, по нормам потребления продуктов составляет в среднем 15:18:67 (1: 1,2: 4,6). В процентном соотношении это 15% белков, 18% жиров, 67% углеводов.

Соотношение белков, жиров и углеводов для разных людей:

- для работников умственного труда- 1: 1: 4.
- для людей, занимающихся лёгким трудом- 1: 1,2: 4.
- для людей, занимающихся трудом средней тяжести- 1: 1,2: 4,6
- для спортсменов- 1: 0,8: 4.
- для подростков- 1: 0,9: 4,2.
- для людей старше 60 лет- 1: 1,1: 4,8.

Средняя норма БЖУ на сутки:

-у мужчин: 87г – 105г - 400г

- у женщин: 75г - 90г - 335г

Среднесуточная калорийность пищи для женщины составляет 2000 ккал.