|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| **Здоровому питанию все возрасты покорны**   |  | | --- | | Важно понимать, что от того, сколько нам лет, зависит состав и количество продуктов, которые нужны организму.    Мы - то, что мы едим. Важно понимать, от того, сколько нам лет зависит состав и количество продуктов, которые нужны организму.  Общие правила правильного питания:  **Правило 1:** сбалансированный рацион  Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.  Ещё один нюанс – это калорийность рациона. Наедаться на будущее человек не может, так что потребление энергии (калорий) желательно сбалансировать с её расходом. Рассчитать индивидуальное суточное количество калорий не сложно: оно складывается из степени физических нагрузок, обмена веществ и индекса массы тела (ИМТ).  **Правило 2:**  индивидуальный режим питания  Никаких строгих правил по организации времени употребления пищи нет. Главный ориентир – это ваше собственное ощущение голода и насыщения. При этом важно, чтобы приём пищи был осознанным и занимал определённое время и внимание. В основном это предполагает три всем известных правила. Прежде всего, берегите себя и не доводите до сильного голода, при необходимости можно запастись едой заранее и взять её с собой. Во-вторых, стоит избегать перекусов на бегу, например, в машине, за компьютером, телефоном или перед телевизором. И в-третьих, твёрдую пищу желательно тщательно пережёвывать(не менее 30 раз), а также делать паузы во время еды.  Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съесть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.  **Правило 3:**сохранение водного баланса в организме  Вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ.  Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен, это 1 литр. Однако покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час.  Основные рекомендации по потреблению воды понятны интуитивно: хочется – пейте, не хочется – остановитесь, и не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.  Лучший источник жидкости для организма – это чистая вода!  **Правило 4:** ограничения  Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.  Полностью исключить соль рекомендуется только из рациона малышей в возрасте до 9 месяцев. Детям от 18 месяцев до 3 лет желательно употреблять не больше 2 граммов соли в день. Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца.  Большое количество соли содержат блюда из мест общественного питания, особенно готовые к употреблению и легкие закуски (снэки).Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, сладкие напитки способствуют возникновению кариеса, особенно у детей.  **Правило 5:** Полезные привычки  Практика здорового питания формируется с детства. Но начать её внедрять никогда не поздно! В этом вам помогут несколько нехитрых бытовых установок.  Чаще готовьте дома  Не храните дома продукты с высокой степенью обработки  Планируйте меню заранее  Не забывайте включать в рацион овощи, фрукты, продукты из цельного зерна и белковую пищу  Наслаждайтесь едой! | |