**Основы правильного питания**

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Правильное питание является источником развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание - как избыточное, так и недостаточное - способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Правильно выстроенный рацион – это легкость и энергия. Здоровая еда положительно воздействует на здоровье и самочувствие. Улучшается работа ЖКТ, кожа, волосы и ногти приобретают здоровый вид, уходит лишний вес. Уже через пару месяцев после перехода к здоровому питанию вы заметите результат.

Принципов здорового питания несколько:

1) Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.

2) 50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т.д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.

3) Избегайте усилителей вкуса, консервантов, химии. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.

4) Желательно, чтобы питание было дробным – 4-6 небольших порций в течение дня (1 порция должна быть примерно равна вместимости 1 стакана). Это намного лучше для организма, чем 1-3 больших порции, т.к. длинные перерывы между приемами пищи – стресс для организма.

5) Откажитесь от жирных майонезных соусов – они очень калорийны, а кроме того, заправки промышленного приготовления сложно назвать полезными. Майонез можно заменить на нежирную сметану или натуральный йогурт.

6) Не обязательно совсем отказываться от алкоголя, но его прием нужно свести к минимуму. Самый безобидный алкогольный напиток – хорошее сухое или полусухое вино. Бокал такого вина можно позволить себе раз в 1-2 недели.

7) Большая часть пищи должна быть сварена, приготовлена на пару или запечена, но не обжарена: при обжаривании выделяются канцерогенные вещества, кроме того, такая пища очень жирная.

8) Не покупайте готовую еду и откажитесь от полуфабрикатов – готовьте самостоятельно, используя качественные продукты, чтобы точно знать, что на вашем столе. Отдавайте предпочтение охлажденным продуктам, а не замороженным, особенно, если речь идет о мясе или рыбе.

9) Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Полный желудок мешает спокойному сну, да и пища во сне переваривается куда хуже.

Основные витамины и минералы и продукты, в которых они содержатся:

кальций: рыба, оливковое масло, орехи, травы, молочные продукты;

Железо: мясо (особенно печень и язык говядины и свинины), рыба, морепродукты, шпинат, орехи, фрукты;

Магний: орехи (миндаль, арахис), бобовые, овощи и пшеничные отруби;

Витамин А: картофель, рыба, сыр, курага, тыква;

Витамин С: киви, манго, клубника, смородина, болгарский перец, брокколи, брюссельская капуста, горох, соя, кориандр и тимьян;

Витамин D: молочные продукты, печень говядины, грибы, зерновые, свежевыжатые фруктовые соки;

Омега 3: рыба, морепродукты, киви, манго, брокколи, брюссельская капуста.

Здоровое питание - это просто и недорого. Самые полезные крупы - самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла - сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Следуя вышеуказанным рекомендациям, постарайтесь употреблять в пищу только качественную и полезную продукцию, которая пойдёт на пользу всей семье.

Химик-эксперт Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Канаш»

Орлянкова Т.И.