

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В основе здорового питания лежат следующие принципы:

Регулярность. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, сердцебиение, обменные процессы и др.), носят ритмичный характер, и регулярность жизненных процессов – непременное условие эффективного функционирования сложной биологической системы. Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе и вызывает различный рода нарушения здоровья.

Разнообразие. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – практически все это люди получают из пищи. Каждое из этих веществ имеет свои функции: белки – основной строительный материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении организма, витамины и микроэлементы – важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

В рацион питания необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные, т.к. их разнообразие дает возможность получить все необходимые питательные вещества.

Адекватность объема пищи. Потребляемая пища должна быть в достаточном качественном и количественном составе, что бы полностью восполнить те затраты, которые были у организма. Так, например, необходимо учитывать характер работы: при малоподвижном образе жизни не требуется пища с высокой энергетической ценностью, и наоборот, если работа связана с физическими нагрузками.

При этом необходимо помнить, что переедание приводит к тому, что лишние калории не выводятся, а откладываются в виде жира в организме.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение правил гигиены, соблюдение технологии приготовления пищи, соблюдение правил хранения продуктов.

О том, что нужно мыть руки перед едой, известно всем. Помимо этого, должны соблюдаться правила обработки (мытья), хранения посуды, содержания кухни в чистом виде, своевременной утилизации мусора и др. При приготовлении пищи необходимо учитывать особенности приготовления тех или иных продуктов, использовать бутилированную или кипяченую воду, осторожно относиться к малознакомым продуктам. При хранении продуктов так же необходимо учитывать их особенности (хранение в холодильнике, в открытом или закрытом виде), и время хранения.

Удовольствие. Потребление пищи должно не просто восполнять питательные вещества в организме, но и приносить эстетическое и вкусовое удовольствие.

Научно доказано, что потребление пищи без удовольствия приводит к недостаточному их усвоению и дисфункциям желудочно-кишечного тракта. Так же необходимо помнить, что удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Семейный стол – это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!



ПИТАЙТЕСЬ ПЛНОЦЕННО И ПРАВИЛЬНО!