

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Пища, которую человек ежедневно потребляет, оказывает колоссальное воздействие на его физическое и психическое состояние. В конечном итоге, сама продолжительность жизни напрямую зависит от качества и сбалансированности питания.



В повседневной суете многие люди питаются неправильно: фастфуд, наспех запиваемый газировкой,



многочисленные чаепития на работе, сопровождаемые сдобной выпечкой, бутерброды с колбасой и т.п. Количество этих продуктов в своем рационе нужно сократить до минимума. Иначе неизбежно перед вами станет проблема лишнего веса, что неизбежно приведет за собой массу «побочных эффектов»- заболеваний.

*Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные принципы.*

## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Жирные, копченые продукты, выпечку нужно постепенно вывести из рациона и отказаться от них. Многим труднее всего бывает отказаться от сладостей. Но если уж не совсем отказаться, то серьезно сократить их потребление нужно обязательно.

2. Есть в течение дня часто, мелкими порциями. Так пища качественно усваивается и больше пользы приносит.

3. Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрировать на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.

4. Овощи и фрукты, рыба и морепродукты должны быть преобладающими над мясными продуктами, картошкой и макаронами.

5. Чаще применять способ приготовления «на пару», без добавления масла, или в мультиварке.

6. Ежедневно употреблять что-либо из кисломолочных продуктов (кефир, творог, ряженка и т.п.). Это настоящий природный эликсир здоровья, который оптимизирует пищеварение. Периодически (но не слишком часто) нужно пить качественную минеральную воду.

7. Ежеженедельно научиться проводить разгрузочный день; во время этого «мероприятия» кушать фрукты/овощи и (или) кисломолочные продукты.

8. На протяжении дня большинство людей пьёт недостаточно обычной воды. Хотя примерно 2 литра – вот дневная норма взрослого человека. Нужно пить больше простой фильтрованной воды, а не заменять её газировкой, чаем, кофе и соками.



*Организация здорового питания не должна быть тяжёлой повинностью. Если тяжело отказаться от нежелательной с точки зрения здоровья пищи, не нужно себя заставлять делать это «через не могу». Сокращайте, а не отказывайтесь.*

*Соблюдение базовых принципов здорового питания в сочетании с двигательной активностью и свежим, добрым взглядом на мир неизбежно повысит жизненный тонус, принесёт Вам бодрость и здоровье на долгие годы.*

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.