**Здоровое питание**

**Здоровое питание** – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид. Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей [семьи](http://www.sun-hands.ru/1apsishologi.htm).

Пища - это одна из главных потребностей человека. Качественные продукты питания являются основой удовлетворения физиологических потребностей людей.

Правильное питание не приводит к излишнему набору веса, дает организму необходимые компоненты, в том числе витамины, макро и микроэлементы. Здоровое питание должно рассматриваться только в связи со здоровым образом жизни, наличием физической активности, отказом от курения и злоупотребления алкоголем.

**Несколько основных правил здорового питания.**

Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

 Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты.

 Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

 Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

 Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

 Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеотжатые соки, чай, кофе.

Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Последний прием жидкости – за 1-1,5 часа до сна.   Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

 Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения.

 Предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки.

 Питание должно быть максимально разнообразным.  Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки (капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень).  Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечное, оливковое, льняное).

 Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.

 Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями.

Соблюдение этих простых рекомендаций в скором времени обернется повышенным уровнем физической активности, более качественным ночным сном и улучшением качества жизни в целом.