

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 8 признаков здорового питания:

В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, полстакана риса или другой крупы.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.

Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.

Белок поступает в организм с

мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2 ст. ложки).

Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается “запасись” впрок. Поэтому лучше кушать часто, но маленькими порциями.

Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний.

Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевого голода, поэтому не забывайте о растительной пище.

## Пищевая пирамида

Жиры, масла, сладости -  
ограниченное количество 1-2 порции

Молочные продукты -  
2-3 порции

Белковые продукты  
+ бобовые - 2-3 порции

Зерновые - 7-8 порций  
Фрукты - 2-4 порции Овощи - 4-5 порций

