

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.

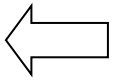


⇒ **Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его** ←

Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и в пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.



## **Чего мы достигнем, питаясь правильно?**



Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.



В **основе правильного питания** лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку.

За последние полвека произошли существенные изменения, как в жизнедеятельности, так и в рационе среднестатистического человека. Например, существенно снизились энергетические расходы, и в большей части развитых государств на сегодняшний день они составляют всего 2100-2500 ккал. Человеку не нужно в повседневной деятельности выполнять тяжелую физическую работу и затрачивать большое количество энергии. Продукты питания, главным образом мясо и жиры животного происхождения, при сбалансированной диете должны быть пищевыми компонентами второго плана, т.к. в данном случае возникает острая нехватка в других крайне востребованных организмом биоактивных веществ, в основном входящих в состав растительной пищи. Это – витамины, микро- и макроэлементы, фитонциды, органические кислоты, пектины, пищевые волокна (ранее принимавшиеся за балластные вещества)





- **Здоровый Образ Жизни включает в себя правильное питание**





## Общая информация

⇒ Чтобы пища приносила пользу, в ней должны оптимально сочетаться белки, жиры и углеводы. Не забудьте также о витаминах и микроэлементах, без них здоровье человека невозможно. Самые калорийные и вкусные продукты содержат обычно большое количество легких для усвоения углеводов и жиров. ⇐



## Как правильно потреблять фрукты?

Вместе с орехами, зелеными овощами и корнеплодами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека. Питание фруктами доставляет нам много удовольствия. Фрукты нельзя есть между приемами пищи, так как это значит вводить их в желудок или тонкий кишечник в то время, когда там идет переваривание предыдущих продуктов — в результате нарушается пищеварение. Поэтому их лучше потреблять в качестве отдельного приема пищи. Можно есть их за 20–30 минут перед другой едой: за это время они успеют пройти в тонкий кишечник и перевариться. При кормлении больных фруктами лучше давать сладкие и очень кислые фрукты в разное время. Сахар, мед и другие сладости особенно и другие сладости особенно нежелательны с грейпфрутом.

