

Правильное питание

Правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний, является залогом отличного самочувствия, крепкого, является рациональным и сбалансированным.

Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) по правильному питанию:

- Необходимо включить в рацион питания 5 порций разнообразных фруктов и овощей в день, что соответствует 400г (1 порция – 80 г).
- Ежедневное потребление сахара необходимо уменьшить до менее, чем 10% от своего суммарного энергопотребления.
- Предпочтение отдавать сложным углеводам – цельнозерновым крупам, необработанным зернам кукурузы, пшена, овса, пшеницы и нешлифованного риса, так как они богаты ценной клетчаткой и продлевают чувство сытости, также не забывать о стручковой фасоли, шпинате, грейпфруте, яблоках и помидорах.
- Уменьшить содержание жиров животного происхождения до не более 10%, а транс-жиры - менее 1%. Приоритетным должны быть полиненасыщенные жиры: жирная рыба (омега-3 и омега-6), соевое, подсолнечное и льняное масло, икра, яйца, кедровые и грецкие орехи, виноградные косточки, кунжут.
- Соотношение основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов - должно находиться в определенном соотношении (физиологически оптимальное соотношение между ними 1: 1,2: 4,6), а для поддержания стабильного веса диетологи рекомендуют придерживаться правила 400/600/600, по которому калорийность завтрака, обеда и ужина 400–600 распределяется соответственно.
- Ежедневно употребляйте питьевую воду из расчёта 0,35 мл на кг массы тела.

Здоровое питание сегодня – правильный выбор к активной и продолжительной жизни.

Будьте здоровы!

11. 11. 2023

Врач-специалист

А.Е.Янковская