

Принципы здорового питания



Медики изучали зависимость продолжительности жизни и состояния здоровья человека от его дневного рациона и образа жизни. Все рекомендации по здоровому питанию в принципе общеизвестны, однако, поскольку большинство их упорно игнорируют, в стране продолжается рост сердечно-сосудистой и эндокринной заболеваемости, весьма распространено нарушение обмена веществ. Поэтому предлагаем вам ознакомиться с десятью принципами здорового питания

Десять принципов здорового питания

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение -- продуктам местного производства
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = \frac{M}{H^2}$, где M – масса, H – рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.
10. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

Проанализируйте свое питание.

- Если вы соблюдаете 9-10 пунктов, то можно назвать ваше питание здоровым.
- 7-8 пунктов говорят о том, что, возможно, вы наносите ущерб своему здоровью.
- 4-7 – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.
- Менее 4 – вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

