СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Правильное питание имеет огромное значение для сохранения здоровья человека, так как:

- позволяет предотвратить или уменьшить выраженность артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта и сахарного диабета;
- снижает риск многих видов рака;
- является основным способом поддержания нормального веса;
- помогает сохранить молодость и бодрость на долгие годы.

При каждом приёме пищи следует употреблять цельнозерновые продукты, богатые пищевыми волокнами (хлеб, крупяные и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, бобовые, неочищенный рис, овес).



Каждый день рекомендуется съедать, по крайней мере, 5 порций разнообразных овощей и фруктов.

Советы по увеличению в рационе овощей и фруктов:

1. Во время завтрака добавляйте в кашу или готовые хлопья кусочки банана, яблока или других фруктов.
2. Старайтесь включать хотя бы два разных овоща в основные приёмы пищи.
3. Не подвергайте овощи длительной варке. Варка на пару – оптимальный способ приготовления, позволяющий сохранить полезные вещества.
4. За любым приёмом пищи съедайте фрукт или выпивайте свежевыжатый сок.
5. Готовьте фруктовые десерты. Фрукты с йогуртом – настоящее лакомство.
6. Вместо сладостей используйте сухофрукты.



Ежедневно употребляйте молоко и/или молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).



Умеренно употребляйте мясную пищу

Мясо, мясные продукты, колбасные изделия содержат много насыщенного жира, который увеличивает холестерин в крови, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака толстого кишечника. Поэтому красное мясо желательно есть небольшими порциями (менее 80 г) и не чаще двух раз в неделю, заменить можно курицей, индейкой, а ещё лучше – рыбой. По возможности исключите из рациона колбасы и сосиски.



Ограничивайте употребление жира



Советы по ограничению жира в питании:

1. Как можно меньше жарьте пищу. При жарке используйте растительное масло и сливайте его перед употреблением пищи.
2. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания в духовой или микроволновой печи.
3. Выбирайте мясо без жира (постное мясо) и срезайте видимый жир, удаляйте кожу с курицы.
4. Намазывайте масло на хлеб тонким слоем, отмеряйте небольшие порции масла для каши.
5. Имейте в виду, что много скрытых жиров содержится в выпечке, шоколаде, пирожных, тортах и печенье.
6. Употребляйте молочные продукты пониженной жирности.
7. Не используйте жирные заправки и соусы.

Ограничивайте употребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта



Советы по ограничению сахаров в питании:

1. Попробуйте не добавлять сахар в чай, кофе и каши. Со временем ощущение сладкого изменится.
2. Используйте искусственные подсластители при необходимости.
3. Уменьшите добавление сахара при приготовлении блюд. Для придания сладкого вкуса лучше вместо сахара положить в блюдо фрукты.
4. Не употребляйте сладкие безалкогольные напитки. Например, бутылка лимонада около 300 мл содержит 6 чайных ложек или 30 г сахара.

Ограничивайте употребление поваренной соли.



Советы по снижению потребления соли:

1. Готовьте пищу с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств добавляйте травы и пряности.
2. Прежде, чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать её на вкус.
3. Обращайте внимание на маркировку продуктов, прошедших специальную обработку, на указание содержания в них соли.
4. Воздерживайтесь от регулярного употребления пищевых продуктов, которые содержат много соли (консервированные, солёные, копчёные).