

## **Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.**

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на [здоровье](#) человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

*Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.*

## **Пирамида питания (пищевая пирамида)**

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те [продукты](#), которые вам больше нравятся или подходят для вашего [образа жизни](#). Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплекции, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.

- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, [яйца](#), орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- [Цельнозерновые продукты](#) (6-11 порций)

### **Цельнозерновые продукты**

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный [рис](#). Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры ([оливковое](#), [подсолнечное](#) и другие масла).

### **Овощи и фрукты**

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество [витаминов](#) и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

### **Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.**

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных [витаминов](#) и микроэлементов.

### **Молочные продукты, йогурты, сыр.**

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, [яйцами](#) и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

### **Жир, соль, сахар, сладости.**

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

### **Основы правильного питания:**

- Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде, о которой говорилось выше. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.
- Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.
- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание.
- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.
- Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, [краснокочанная](#), [брокколи](#), [цветная](#), [брюссельская](#), [кольраби](#), [савойская](#)). Помимо основных полезных свойств капусты, учеными доказано, что

употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.

- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.
- Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.
- Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей [физической нагрузкой](#). В основе (самая нижняя часть) пирамиды питания, разработанной Гарвардской школой общественного питания, находится употребление жидкостей и [физическая активность](#).
- Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился [сон](#), вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.
- Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

**Ваше здоровье в ваших руках!**