

## Какие продукты выбирать?



Старайтесь употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей. Особенно рекомендуются для рационального питания овощи и фрукты, которые произрастают в том регионе, в котором проживает человек. Мясо и птицу лучше выбирать нежирных сортов, а вот жирная рыба, наоборот, очень полезна для организма. В жирных сортах рыбы содержится большое количество 3-омега кислот. Употребление в пищу жирных сортов рыбы снижает риск сердечнососудистых заболеваний, артрита, склероза.

Пищу лучше варить, готовить на пару, запекать, можно использовать гриль. Жарить пищу не рекомендуется. Во время жарки она не только насыщается излишними жирами, но и вырабатывает канцерогены. Если вы решили практиковать рациональное питание и здоровье ваше вам не безразлично, от жареного лучше отказаться.

Нужно также ограничить употребление консервированных продуктов, соленого, острого, копченого. Не следует злоупотреблять различными полуфабрикатами и замороженными продуктами.

Для питья используйте чистую негазированную воду, травяные чаи, натуральные соки, морсы, компоты. Употребление кофе, чая, какао следует ограничить.

## Немного практики

Есть еще несколько правил, которые могут помочь рационализировать питание:

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.

Не стоит есть блюда с хлебом.



Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь

# Рациональное питание



*Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!*

Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания - энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание.



### Принципы рационального питания

Первый принцип рационального питания - энергетическое равновесие - предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания - сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки - строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам. Жиры - склад энергии, питательных веществ и воды. Углеводы и клетчатка - топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным.

Кратко нормы рационального питания можно представить следующим образом:

- животные жиры — 10%;
- растительные жиры — 12%;
- животные белки — 6%;
- растительные белки — 7%;
- сложные углеводы — 60%;
- сахара — 5%.



Третий принцип рационального питания — режим питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом:

- дробное питание 3-4 раза в сутки;
- регулярное питание — всегда в одно и то же время;
- равномерное питание; последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Режим питания имеет большое значение для сохранения и поддержания здоровья. Нерегулярное питание дезорганизует работу органов пищеварения, способствуя возникновению хронических желудочно-кишечных заболеваний. Рекомендуется принимать пищу всегда в одно и то же время, что даёт возможность органам пищеварения приспособиться к определённому ритму питания. Промежуток между приёмом пищи в большом количестве и началом мышечной работы должен быть не менее 1 часа, после сравнительно лёгкой еды – 30 минут. Здоровому взрослому человеку рекомендуется принимать пищу 3-4 раза в день. Завтрак должен составлять 30% дневного рациона, обед – 50 и ужин 20%.

