

## **Большинство людей знает, что ЗОЖ – это, в первую очередь, здоровое и сбалансированное питание, богатое витаминами, минералами и питательными веществами**

Здоровое питание оказывает защитное действие на организм человека, снижая риск развития большинства сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и ожирения. Характер питания оказывает значимое влияние на уровень здоровья человека, влияя как на риск развития заболевания, так и на продолжительность жизни в целом.

Здоровое питание и сбалансированный рацион — залог долголетия. Соблюдение принципов здорового питания поможет не только нормализовать и поддерживать оптимальную массу тела, но и облегчить восстановление после травм, физических нагрузок, а также улучшить настроение и помочь снизить уровень стресса. Сбалансированный рацион, наполненный продуктами, содержащими клетчатку, помогает справиться с негативными последствиями курения. Здоровая пища также нормализует психическое здоровье. Например, Омега-3 благотворно сказывается на выработке организмом дофамина и серотонина, тем самым помогая побороть стресс. Из нашей коллекции рецептов вы сможете составить для себя вкусный и разнообразный рацион полезного питания на неделю, состоящий из простых и доступных продуктов.

### **5 шагов к здоровому питанию**

#### **Шаг 1**

Исключите из рациона продукты, которые не доставляют организму никаких питательных веществ, но при этом мешают усвоению полезных элементов (витаминов и минералов). Это продукты высокой переработки, содержащие большое количество соли, сахара, насыщенных жиров, а также ароматизаторы, усилители вкуса и разрыхлители. Следует ограничить до полного исключения рациона: фастфуд, алкоголь, колбасные изделия, мясные и рыбные деликатесы, копчености, кондитерские изделия и сладкие газированные напитки.

#### **Шаг 2**

Основой рациона здорового питания являются растительные продукты и блюда из них, которые могут быть дополнены продуктами животного происхождения. Составьте рацион, следуя простым правилам здорового питания:

- Ежедневно в рационе должно быть не менее 400 граммов или 5 порций овощей и фруктов, и желательно, чтобы половина из них были свежими (сырыми)
- Зерновые продукты должны быть в рационе — обязательно не менее 1 блюда в день (например, каша на завтрак или крупяной гарнир). Предпочтительны цельнозерновые продукты — нерафинированные крупы, хлеб из цельнозерновой муки с добавлением семян, отрубей — они более богаты пищевыми волокнами
- Бобовые являются оптимальными источниками растительного белка и пищевых волокон. Приготовление комбинированных блюд из бобовых и овощей с добавлением большого количества салатной зелени позволяет снизить эффект метеоризма, иногда возникающий после их потребления

- Птица, яйца, рыба и морепродукты являются полезными источниками животного белка. Рекомендуется в день потреблять не менее 100–150 граммов. Рыбу следует употреблять не реже 2-х раз/нед, включая жирную рыбу. Птицу следует употреблять без кожи, удаляя ее до момента приготовления блюда
- Ограниченное потребление сахара. В качестве десерта предпочтительны свежие фрукты, ягоды и изделия из них без добавления сахара
- Ограниченное потребление животных жиров. Использование способов приготовления пищи без добавления жира и масел — приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение

### Шаг 3

Оптимальный режим питания — это три основных приема (завтрак, обед и ужин) с 5 часовым интервалом. Завтрак обязателен. Самое оптимальное блюдо для завтрака — это каша, предпочтительно из овсяных хлопьев «Геркулес», дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами. Для обеда и ужина подойдет порция рыбы, птицы или отварной говядины с крупяным или овощным гарниром и салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом. На десерт - фрукты и ягоды. Оптимальный интервал между завтраком и ужином — 10-11 часов. Если завтрак в 8:00, то ужин должен быть в 18:00–19:00.

### Шаг 4

«Правило здоровой тарелки» — это принцип распределения на тарелке рекомендуемых групп продуктов в правильных пропорциях во время основных приемов пищи

- $\frac{1}{4}$  тарелки — продукты животного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог
- $\frac{1}{4}$  тарелки — зерновые продукты (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы)
- $\frac{1}{2}$  тарелки — овощи и фрукты. 30% — овощи и 20% — свежие фрукты

### Шаг 5

Оптимальная физическая активность и контроль параметров тела

- Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба. Оптимально выполнять 10000 шагов в день под контролем шагомера для обеспечения расхода 1000 ккал
- Контроль за параметрами тела (вес тела, окружность талии) целесообразно делать не реже 1 раза в месяц утром натощак
- Источник - <https://www.takzdorovo.ru/stati/5-shagov-k-zdorovomu-pitaniyu/>