

16 октября - международный день здорового питания



Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Основные принципы здорового питания:

Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы.

Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

10 шагов к здоровому питанию:

Шаг 1: ежедневный рацион должен быть разнообразным.

Шаг 2: следите за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

Шаг 3: постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.

Шаг 4: перекусы на ходу не идут на пользу. Ешьте медленно.

Шаг 5: не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

Шаг 6: введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой; свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

Шаг 7: сократите потребление животных жиров.

Шаг 8: ограничьте потребление чистого сахара и быстрых углеводов- выпечка, печенье и конфеты.

Шаг 9: ограничивайте потребление поваренной соли.

Шаг 10: откажитесь от алкогольных напитков.

Ваше здоровье- на вашей тарелке!