

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

Здоровье человека зависит на 50-60 % от образа жизни и от характера его питания в том числе.

Правильное питание помогает предотвратить развитие многих серьезных заболеваний, таких как гипертония, атеросклероз, диабет, подагрический артрит, ожирение и пр. Кроме того, с помощью рационального питания можно легко контролировать вес.



ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

■ **Не забывайте пить воду.** Суточная норма жидкости высчитывается по формуле 30 мл на кг вашего веса.

■ **Завтракайте в первый час после пробуждения.**

■ **Не голодайте!** Рацион должен включать 5 приемов пищи: 3 основных в виде завтрака, обеда, ужина и 2 перекуса.

■ **Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3-3,5 часа**, иначе организм воспримет длительный перерыв как сигнал, что «больше кормить его не будут», и перейдет на режим экономного расходования калорий и замедленного обмена веществ.

■ **Ужинайте не позднее чем за 2-3 часа до сна.**

■ **Не переедайте.** Во время приема пищи старайтесь не отвлекаться на телевизор, беседы, телефон.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

■ Вместо жарки продукты тушите, варите, запекайте или готовьте на пару.

■ Старайтесь, чтобы в вашем рационе присутствовали все питательные вещества: белки, жиры растительного и животного происхождения, сложные углеводы, овощи и фрукты. Это нужно для того, чтобы поступали все элементы, необходимые для жизнедеятельности вашего организма.

■ Отдавайте предпочтение пище с большим содержанием белка – кролик, рыба, курица, индейка, говядина, грибы, бобовые.

■ Исключайте из своего рациона жирные сорта свинины, баранины, сосиски, копчености.

■ Фрукты употребляйте до 17:00, а орехи и сыры – до 16:00.

■ Исключите из рациона или употребляйте редко бананы, виноград, арбузы, дыни, финики.

■ Старайтесь не употреблять на ужин отварную морковь, свеклу, картофель, рис и макароны из муки высшего сорта.

■ Ежедневно съедайте не менее 400 г (5 порций) овощей и фруктов, не считая картофеля.

■ Сократите употребление сахара, варенья, кондитерских изделий, сладких напитков. Суточная норма сахара – 6 кусочков или 6 чайных ложек.

■ Ограничьте употребление поваренной соли до 1 чайной ложки (5 г) в день.

А ТАКЖЕ!

Ложитесь спать до 23:00.

Научитесь защищаться от стрессов.



ПРИМЕР ЗДОРОВОГО РАЦИОНА



ЗАВТРАК

Каша рисовая 150-200 г.

Чай или кофе без сахара.



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты 1-2 штуки (несладкие яблоки, груши).

Стакан обезжиренного несладкого кисломолочного напитка.



ОБЕД

Первое блюдо: овощной или крупяной суп, 300 мл (стандартная тарелка).

Белковое блюдо: постная говядина, птица, нежирная рыба, 100-150 г.

Овощной гарнир 150 г (стакан).

Несладкий напиток (морс из ягод, отвар шиповника).



ПОЛДНИК

Творожная или овощная запеканка 100-150 г.

Несладкий напиток.



УЖИН (НЕ ПОЗДНЕЕ ЧЕМ ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА)

Белковое блюдо: постная говядина, птица, нежирная рыба, 100-150 г.

Овощной гарнир 150 г (стакан).

Напиток без сахара.



ПОЗДНИЙ ПЕРЕКУС (ЗА ЧАС ДО СНА, ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА)

Стакан несладкого кисломолочного напитка.

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

