**Здоровое питание и твое здоровье.**

В России стартовал проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Миссия проекта «Здоровое питание» — улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрение норм здорового питания в каждую российскую семью.

Самое главное в здоровом питании – не отказ от каких-то продуктов, а умеренность, грамотный рацион с учетом витаминов, микро- и макронутриентов и правильное приготовление – без избытка соли, сахара и жира. На портале [здоровое-питание.рф](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) уже созданы специальные разделы – Школа здорового питания и Книга здоровых рецептов.

На сайте [здоровое-питание.рф](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) специалисты Роспотребнадзора и ФИЦ питания и биотехнологии расскажут, как выбрать продукты, сохранить их свежими и приготовить вкусные блюда с правильным сочетанием белков, жиров и углеводов, как стать здоровым, избавиться от лишнего веса и всегда быть в хорошей форме.

**Основы здорового питания, или как правильно питаться**

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах:

**Во-первых**, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

**Второе важное правило** – помнить о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

**Правило третье** – соблюдайте баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.

**Четвертое правило** – пить воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И **пятое правило** – выбирать продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

Итак, обязательно нужно **включить в рацион здорового питания** на каждый день:

- злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией;

- свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой;

- бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо;

- орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов;

- кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;

- морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;

- фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;

- нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.

- из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла. Соленья лучше ограничивать – можно побаловать себя ими время от времени, но увлекаться не стоит.

**Под строгим запретом!**

С полезными продуктами мы определились, давайте посмотрим на список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

**Сладкие газированные напитки**. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственные красители и ароматизаторы, консерванты.

**Еда, жаренная во фритюре**. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.

**Бургеры, хот-доги**. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли.

**Майонез и аналогичные соусы**. Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

**Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты**. В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

**Энергетические напитки**. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

**Обеды быстрого приготовления**. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

**Мучное и сладкое**. Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

**Пакетированные соки**. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

**Алкоголь**. О вреде его для организма сказано уже достаточно, мы лишь в очередной раз отметим, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

Правильное питание – это не модная диета. Это образ жизни, которого нужно придерживаться постоянно, если вы хотите оставаться здоровым. При этом похудение – это не главная цель ПП. В первую очередь оно направлено на избавление от болезней, улучшение самочувствия, продление молодости. Не откладывайте вопросы вашего здоровья на потом, начните менять ваши пищевые привычки уже сейчас.

Исп. Шутова О. Е.