



В фундаменте нашего здорового питания лежат ТРИ важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

Какие же это законы? В чем их суть?

ЗАКОН 1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Если калорийность дневного рациона ПРЕВЫШАЕТ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводят к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьезных заболеваний, как сердечно - сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счете также может привести к ранней смерти.

Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, и наконец, размер одежды будет также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

ЗАКОН 2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.

В вашем рационе

- БЕЛКИ должны составлять 15%,
- ЖИРЫ - 30%,
- УГЛЕВОДЫ - 55%

ЗАКОН 3. Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течении дня. Вот почему питание должно быть:

- **Дробным** - питаться необходимо 4 - 5 раз в сутки, делая между приемами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **Регулярным** - каждый прием пищи нужно осуществлять в одно и тоже время;

- **Равномерным** - суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь - ужинать нужно не позже чем за 3 - 4 часа до сна!

Советы по соблюдению законов питания

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.

- Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.
- Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1 - 2 сорта) и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель - «второй хлеб» - отваривайте в кожуре.
- Помните, что молочные продукты - это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.
- Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения - отдавайте предпочтение не жирным сортам мяса, птицы. 2- 3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу - источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.
- Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.