ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Питание – важнейшая физиологическая потребность человека. Оно обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость, предотвращает развитие болезней. Питание должно быть регулярным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

В дневной рацион включайте разнообразные продукты растительного и животного происхождения: овощи, фрукты, растительные масла, молочные продукты, рыбу, мясо. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку ( овощи, фрукты, сухофрукты, цельные зёрна ). Старайтесь съедать овощей и фруктов не менее 300-400 г. в день .

Учёные утверждают: важно, что мы едим, но не менее важно, как мы едим.

Соблюдайте основные правила питания:

· Главное – не переедать. Избегайте избыточного веса, как основного фактора нездоровья. Великий учёный, академик А.Богомолец утверждал, что «человек должен выходить из-за стола, испытывая лёгкое чувство голода».

· Принимать пищу надо не торопясь. Помимо чисто эстетического требования, есть у этой рекомендации и биохимическая причина. Дело в том, что сигналы в мозг о наступлении чувства насыщения приходят не из желудка, а из крови, и обусловлена она уровнем сахара крови. Усвояемость же сахара из пищевых продуктов совершается медленнее, чем наполнение желудка. Если человек принимает пищу быстро, сигнал из крови запаздывает, и создаются условия для приёма избыточного количества пищи.

· Еда должна приносить удовольствие.

· Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.

· Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.

· Ежедневно употребляйте достаточное количество жидкости ( до 2,5 л.)

· Выбирайте свежие и натуральные продукты.

· Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара, соли.

· Меньше обращайте внимания на рекламу заморских деликатесов. Продукты, выращенные на родной земле, значительно полезнее.

· Не готовьте пищу на несколько дней

· Соблюдайте режим питания.

Правильное питание-залог хорошего здоровья и долголетия.

Помощник врача гигиениста

ГУ «Бешенковичский рай.ЦГЭ» Н.В.Барановская