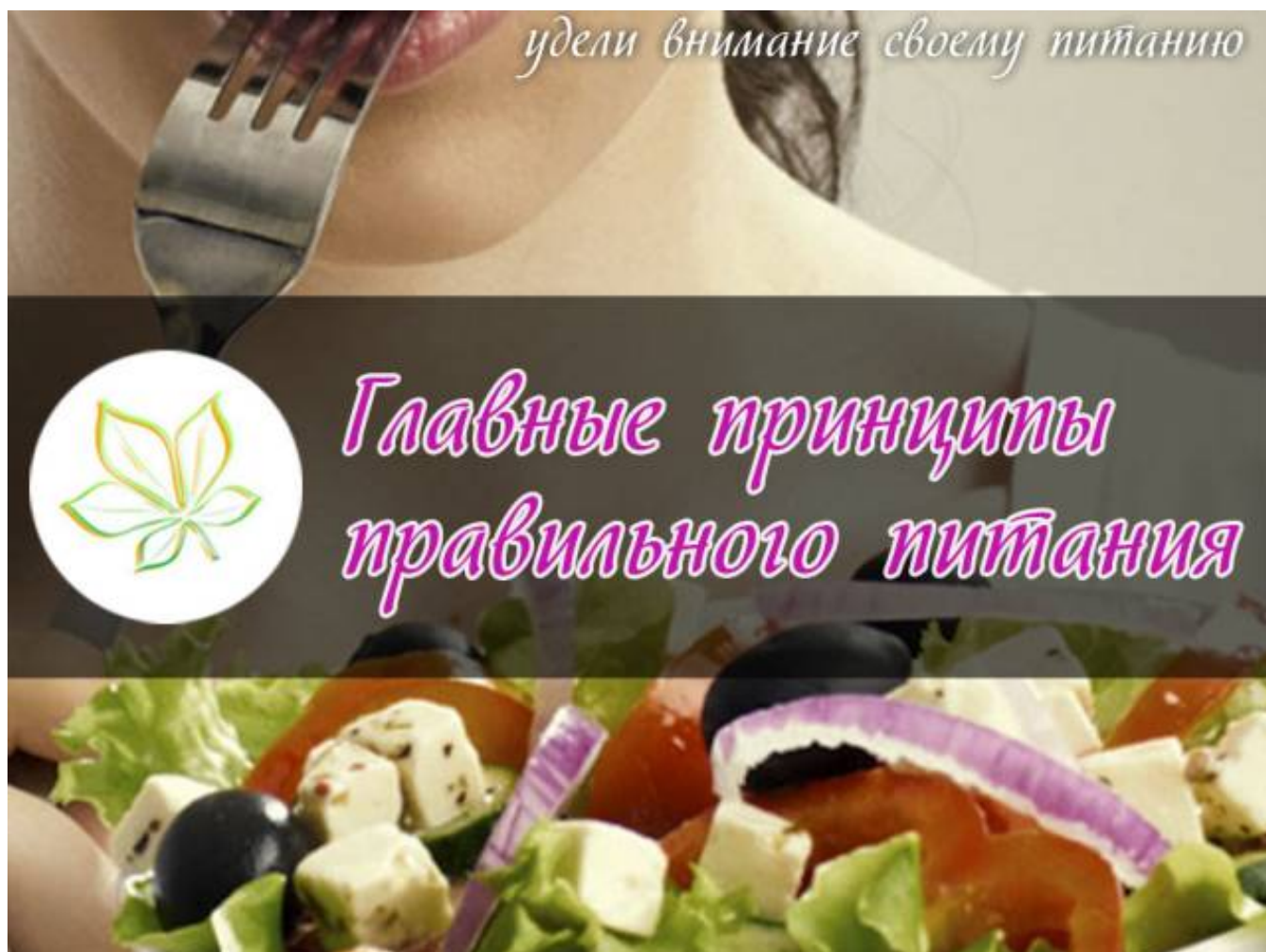


# Главные принципы правильного питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/glavnye-principy-pravilnogo-pitaniya/>

Правильное питание в настоящее время представлено множеством разнообразных методик. Но все они объединены общими принципами, на которых держится вся система рационального потребления пищи.

Во-первых, порции еды не должны быть огромными. Количеством еды не стоит злоупотреблять. Акцент лучше сделать на калорийности и питательности пищи.

Второй принцип – это дробное питание. Оно подразумевает увеличение числа приемов пищи до 5-6 в день. Такой подход поможет направить обмен веществ в правильное русло и всегда оставаться сытым.

Утром активность обменных процессов особенно велика. Поэтому завтрак должен быть плотным и даже может содержать вкусные продукты, которые лучше запретить себе вечером. В этом – смысл третьего принципа.

В-четвертых, правильное время для употребления мяса – это обед. Нежирные сорта лучше всего совместить с овощными гарнирами.

В-пятых, рацион необходимо наполнить овощами и фруктами. Фрукты желательно употреблять в утреннее и дневное время. А овощи, сырые или приготовленные на пару – в течение всего дня.

Шестой принцип заключается во включении в меню нежирных молочных продуктов. Пользу для организма от входящих в их состав компонентов нельзя недооценивать.