

Основные принципы правильного питания



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

Недаром говорят, что здоровье зависит от питания. Каждый человек должен для себя знать и помнить, что правильное и рациональное питание - это залог вашего здоровья. Многие люди никак не связывают свое питание со здоровьем, так как считают, что эти понятия далеки друг от друга. Но на самом деле, от нашего питания зависит очень многое. Самая частая причина неправильного питания - это заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, а также ослабление иммунитета.

Чтобы избежать этих и других заболеваний, нужно соблюдать некоторые принципы правильного питания:

1. Ваша пища должна быть разнообразной;
2. Преимущественно нужно употреблять пищу растительного происхождения;
3. Максимальное количество калорий, потребляемых в сутки должно быть не более 1800 ккал;

4. Не переедать (разовый прием пищи должен быть не более 500 грамм);
5. Отказаться от фаст-фудов, консервов, маринадов, колбас, сосисок и прочих полуфабрикатов;
6. Ежедневно употреблять по 2-3 различных фрукта;
7. Необходимо заменить жирное мясо на нежирное, или же на рыбу;
8. Жирные молочные продукты нужно заменить на нежирные;
9. Уменьшить потребление соли;
10. Уменьшить потребление простых углеводов;
11. Принимать таблетированные витаминные комплексы.

Для поддержания правильно питания достаточно придерживаться следующего:

на завтрак нужно обязательно употреблять любые каши, желательно приготовленные на молоке.

на обед - свежеприготовленный суп, вареную или запеченную рыбу или курицу (можно с овощным гарниром), салат или овощное рагу, гречневую или рисовую кашу с мясной подливой и т.д.

на ужин - кисломолочные продукты (в том числе сыр, творог, йогурт и т.д.), а также легкие салаты из овощей.

В перерывах между завтраком, обедом и ужином можно перекусывать сухофруктами, свежими фруктами, орехами или кефиром.