

Азбука здорового питания

Современная наука о питании сформулировала три основных принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим.

Умеренность в еде - одна из главных составляющих здорового образа жизни. Наивысшего расцвета народы разных стран, их культура и искусство достигали в те периоды человечества, когда культивировались здоровый образ жизни и умеренность в еде.

Сбалансированное питание – это оптимальное соотношение всех необходимых компонентов пищи, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма человека (белки, жиры, углеводы и минеральные вещества).

Рациональное (или разумное) питание – это полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды и активному долголетию. Основа разумного питания – пищевой рацион, режим и условия приема пищи.

Пищевой рацион – это оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ, которое восполняет энергетические затраты организма. Пища должна иметь приятные вкус и запах, а также оптимальную температуру. Она должна быть разнообразной. И все пищевые вещества должны быть безвредными.

Понятие «режим питания» означает количество и время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Для здорового человека оптимально есть 4 раза в сутки с интервалом 4-5 часов днем и с 10-11-часовым ночным интервалом.

Будьте здоровы!

