

## ВАШ РАЦИОН ПИТАНИЯ

**Основой здорового питания являются жиры, белки, углеводы, а также клетчатка. Поговорим о них подробнее:**

**Жиры.** Они необходимы организму. В рационе человека должны быть растительные масла, животные жиры, которые получают из тканей домашнего скота и птиц, рыб и морских животных. Необходимы и молочные жиры, в том числе - сливки, сливочное масло.

Жиры следует употреблять очень умеренно. Например, человеку вполне достаточно съесть в день 30 г сливочного масла и 3 ст. л. растительного.

**Белки.** Являются важной составляющей рациона человека. Они пополняют организм веществами, которые обеспечивают возможность нормальной жизнедеятельности. Наиболее богаты белками животные продукты - куриные яйца, мясо, рыба, молочные и субпродукты. Растения их тоже содержат, например, белки есть в бобовых, орехах, большинстве злаковых, в некоторых овощах.

**Углеводы.** Когда мы вспоминаем об углеводах, обычно сознание рисует картинку сахара-рафинада. И тут же вспоминаются многочисленные предупреждения специалистов о вреде сахара, о том, что он грозит кариесом, диабетом, ожирением. Но где тогда еще раздобыть организму углеводы?

Природные углеводы вы легко найдете в пчелином мёде, свежих овощах, фруктах, ягодах. Они содержатся в крупах, картофеле, молоке, бобовых и другой растительной пище.

**Клетчатка.** В привычных современном человеку, рафинированных продуктах клетчатки практически нет. А это природное вещество необходимо для нормальной работы пищеварительной системы, для очищения организма от шлаков, токсинов. Поэтому чтобы обеспечить ею организм, следует больше есть сырых овощей, фруктов, огородной зелени.

## ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИЗДАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ИЗ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ:

- Правила здорового питания [Электронный ресурс] // SOVETS.NET—Режим доступа: <http://sovets.net/5010-zdorovoe-pitanie.html>
- Здоровое питание: принципы, история, основы, должно, вредно [Электронный ресурс] // DOCTOROFF.RU—Режим доступа: [http://doctoroff.ru/healthy\\_eating](http://doctoroff.ru/healthy_eating)
- 17 правил здорового питания. Принципы правильного питания [Электронный ресурс] // Блог о здоровом образе жизни - Режим доступа: <http://zdorovejka.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovoe-pitanie/17-pravil-zdorovogo-pitanija-principy-pravilnogo-pitanija/>
- Правильный рацион питания. Принципы. Что должно быть в меню? [Электронный ресурс] // Простым языком о здоровье - Режим доступа: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/7660-pravilnyy-racion-pitaniya.-principy.-chto-dolzno-byt-v-menu.html>

**ЕСЛИ ВЫ ТВЕРДО РЕШИЛИ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА, НЕ НУЖНО ИСКАТЬ СЛОЖНЫХ СХЕМ И РЕШЕНИЙ. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ СОВЕТОВ И РЕКОМЕНДАЦИЙ.**

**Время работы Центра:**  
ежедневно — 10-19,  
воскресенье — 11-18

**Выходной день:** суббота

**Санитарный день:** последний понедельник месяца

**Адрес:** Греческая, 105, ком. 208 (второй этаж)

**Тел.** 340-318

**e-mail:** [medik@taglib.ru](mailto:medik@taglib.ru)



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ  
СИСТЕМА Г. ТАГАНРОГА  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ  
БИБЛИОТЕКА ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА



## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Таганрог, 2018

# ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

**Здоровое питание** – это питание, которое обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека, способствующее профилактике заболеваний и укреплению здоровья. Придерживаясь правил здорового питания в совокупности с физическими упражнениями, можно снизить риск образования хронических заболеваний и расстройств, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, повышенное давление, рак, диабет.

**Здоровое питание** — является залогом долгой жизни, об этом знает каждый ребенок. Диетологи утверждают, что секрет долголетия заключается именно в полноценном и здоровом рационе.

**Правильное питание** помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

**Правила здорового питания** помогают человеку оставаться сильным и здоровым. Сохранять энергию до конца дня. Помогают при проблемах со сном и настроением. Для того чтобы питаться правильно, нужно задуматься над тремя вопросами: «что я ем?», «как я ем?» и «как часто я ем?».

Наш организм – не печка. Мало закинуть «что-нибудь в топку». При правильном питании важно пополнять не только энергетический баланс. Организм состоит из «кирпичиков» разной сложности. Под воздействием внешней среды и времени эти «кирпичики» разрушаются.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Всегда внимательно следите за массой тела и калорийностью продуктов. Ученые рекомендуют прибегать к снижению веса при индексе массы тела, превышающем 27 кг/м<sup>2</sup>.
- Стремитесь к увеличению в рационе доли овощей, фруктов, орехов, бобовых, цельных зерен. Из этой пищи нужно получать около 60% всей энергии.
- Получение энергии из жиров должно быть минимальным. Насыщенные жиры (твердые растительные жиры, животные) должны составлять до 30% потребляемых жиров, остальные жиры должны быть жидкими, насыщенными. При употреблении молочных продуктов и молока стоит отдавать предпочтение продуктам, имеющим пониженную жирность.
- Старайтесь избегать продуктов, содержащих трансжирные кислоты.
- Ограничивайте количество простых углеводов (сладкие газированные напитки, мед, сахар) – не больше 40 г в сутки.
- Примерно треть муки, круп, хлеба в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.
- Ограничивайте употребление в пищу поваренной соли и отдавайте предпочтение только йодированной соли.
- Обеспечьте организм витаминами с учетом физиологических потребностей, в т. ч. фолиевой кислотой, антиоксидантами (витамины С, Е, А). Если Ваш рацион не содержит достаточного количества витаминов, можно периодически принимать дополнительно витамин D и поливитамины.
- Консультируйтесь со специалистами на темы диет и правильного питания, но доверяйте только рациону, который был создан авторитетными здравоохранительными учреждениями.
- Похудение на сегодняшний день является одной из главных проблем современного человечества. Из года в год все больше людей начинают болеть различными болезнями, связанными с лишним весом.
- Фактически, ожирение, это бомба замедленного действия, которая постепенно и незаметно для своего владельца разрушает его тело. Данный пост мы постараемся расширять, и со временем, добавлять в него новую и актуальную информацию. Мы также будем рады Вашим отзывам, дорогие читатели, с действенными и эффективными методами похудения, борьбы с ожирением и лишними килограммами.
- Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ- индекс массы тела в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах.

### ПРИНЯТО СЧИТАТЬ НОРМОЙ ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- ИМТ менее 18,5 имеют недостаточный вес.
- ИМТ от 18,5 до 25 является идеальным.
- ИМТ находится между 25 и 30 классифицируется как избыточный вес.
- ИМТ более 30 страдает ожирением.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$