

www.detkityumen.ru

Как правильно питаться

Правильное, здоровое питание не означает скучное меню и отказ от вкусных блюд. Как раз наоборот! Оно подразумевает сбалансированность, которой можно добиться, если есть разные продукты и столько, сколько этого требует организм. Так он сможет получать необходимые питательные вещества, чтобы мы могли быть здоровыми и деятельными. Потому-то никакая еда не является здоровой или нездоровой, полезной или вредной сама по себе. Всё зависит от размера порций и частоты приема пищи. Есть можно всё, но в правильных количествах!

Чего следует есть больше, чтобы питание было более сбалансированным:

- цельнозерновые (хлеб, каши)
- овощи, в т. ч. бобовые
- фрукты и ягоды
- блюда из свежей, охлажденной и замороженной рыбы
- орехи и семечки

Чего следует есть меньше:

- сладкие молочные продукты, такие как йогурты и сырки
- свинина и говядина (прежде всего изготовленные из них продукты с высоким содержанием насыщенных жирных кислот и соли)
- сладкие и соленые снеки
- богатые сахаром прохладительные напитки и соки

В СМИ можно встретить много противоречивой информации о здоровом питании. Нужно просто не давать себя запутывать и помнить, что нет таких суперфудов, гениальных программ питания или волшебных средств, которые были бы эффективны для достижения крепкого здоровья или снижения массы тела в продолжительной перспективе.

Организм должен получать из пищи как достаточное для жизнедеятельности количество энергии, так и все необходимые питательные вещества. Несбалансированное, однообразное питание приводит к дефициту питательных веществ, что самым разным образом отражается на организме и может привести к серьезным заболеваниям.

Одно из последствий несбалансированного питания – проблемы с массой тела: если организм недополучает с пищей нужных ему веществ, он заставляет нас есть больше.

Для того чтобы питание было здоровым и сбалансированным:

1. Нужно есть по мере необходимости

Из пищи наш организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Потребность в них зависит от возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья и многих других факторов. Формула проста: нужно есть столько, сколько требует и расходует организм.

Энергия расходуется на базовую активность (дыхание, переваривание пищи, мышление, работу сердца и т.д.), но она нужна и для движения. Например, у подростков потребность в энергии значительно выше, чем у людей более старшего возраста; во время беременности и грудного вскармливания повышается потребность в питательных веществах; людям физического труда нужно больше энергии, чем офисным работникам. Средняя дневная потребность в энергии составляет 2000 ккал у женщин и 2600 ккал у мужчин.

2. Питайтесь сбалансированно

В питании важна не только получаемая энергия, но и то, чтобы она поступала от разных питательных веществ и пропорция этих веществ была сбалансированной. Каждое питательное вещество играет в организме свою важную роль, и разные группы продуктов содержат разные основные вещества, витамины и минералы.

Сегодня многие пытаются, например, сокращать количество потребляемых углеводов, что может стать причиной дефицита некоторых важных питательных веществ.

3. В меру можно есть всё

Распространено заблуждение, что всё вкусное или вредно, или приводит к ожирению. На самом деле всё не так плохо: есть можно всё, но в правильных количествах и с правильной частотой. Пять основных групп продуктов одинаково важны, но нужно проявлять особую осторожность с очень соленым, сладким и жирным, а также с алкоголем.

4. Питайтесь разнообразно

В разнообразное и сбалансированное меню должны входить продукты из разных групп, но нужно варьировать продукты и внутри групп. Например, разные овощи и фрукты содержат разные и в разных количествах витамины и минералы.

Если питаться разнообразно, можно получать нужные питательные вещества, организм будет более здоровым и станет лучше работать.

Очень часто причиной однообразного питания становятся рутина и привычки. Рацион нужно время от времени пересматривать, чтобы всё время не есть одно и то же. Питание может оказаться однообразным и потому, что человек сознательно решил не есть определенных продуктов или они ему не нравятся. В таком случае нужно внимательно следить, чтобы необходимые питательные вещества всё же поступали из других источников.

<https://toitumine.ee>

Фото из открытых источников с сайта doctorbormental.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5427/