



О чем нужно помнить в первую очередь, если вы хотите питаться правильно и сбалансированно.

1. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4. Чтобы организм получал все необходимые вещества, продукты на столе должны быть из разных групп: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные, крупы, орехи, семена, бобовые. А также овощи, фрукты, ягоды, зелень – не менее 400 г в день.
2. Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма. То есть суточный рацион должен содержать столько калорий, сколько организм сможет за эти сутки потратить. В противном случае человек либо худеет, либо толстеет. Более распространенный случай – именно набор веса, что приводит к развитию различных заболеваний.
3. Необходимо следить за потреблением соли и сахара (в том числе добавленного). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5–6 г, сахара – 50 г.
4. Нужно соблюдать режим питания. Принимать пищу желательно в одно и то же время. Для здоровых людей рекомендуется три полноценных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса. Между едой не должно быть интервала более 4 часов. Не стоит есть позже, чем за 1,5 часа до сна.
5. Питьевой режим. Дневная норма количества воды, поступающей с пищей и питьем, в среднем должна составлять 1,5–2 л в сутки на человека. Этот объем может быть увеличен при высокой температуре окружающей среды, при интенсивных физических нагрузках. Отдавать предпочтение стоит чистой питьевой воде, сладкие газированные напитки, холодные чаи, пакетированные соки и энергетики лучше исключить.