

Правильное питание – одно из важных условий хорошего самочувствия и активности.

К сожалению, сегодня люди зачастую едят все, что им хочется, и в большом объеме. Но есть и хорошая новость: изменить подход к выбору продуктов и сбалансировать свое питание можно в любом возрасте.

С чего начать «оздоровление» своего рациона?

На первом месте в пирамиде питания должны быть фрукты и овощи. Достаточно, если каждый день у вас в рационе будет овощной салат из помидоров, огурцов, зелени и как минимум два больших фрукта. Самый простой и доступный вариант – это два яблока. Но лучше, чтобы это было яблоко и другой фрукт, например, апельсин.

На втором месте в пирамиде – злаки. Это утренние каши и зерновой или даже обычный хлеб, но со сниженным содержанием соли. И наконец, бобовые. К сожалению, они не являются основным элементом нашей гастрономической культуры. Гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка – а это необходимые аминокислоты. Ну и конечно, рыба. Ее желательно есть не менее двух раз в неделю. Предпочтительнее выбирать рыбу холодных морей.

Также нужно обязательно сократить потребление сахара и соли. ВОЗ установила следующие безопасные нормы потребления сахара и соли: 25 г и 7 г в день соответственно. 60% россиян, согласно эпидемиологическим исследованиям Федеральной службы статистики, потребляют почти в два раза больше соли – 11 г в день. И эта статистика без учета дополнительного досаливания, поэтому конечное превышение может быть значительно выше.

От соли отказаться проще, чем от сахара. Как снизить его потребление? Как подсчитать, сколько сахара в сутки потребляет человек? Сахар содержится в очень многих промышленных продуктах – это и тот же мед, соки, сиропы, консерванты. Скрытый промышленный сахар просчитать непросто, но нужно хотя бы не добавлять сахар дополнительно – например, перестать пить чай и кофе с сахаром. Желательно, чтобы сахар, который вы потребляете, поступал только с фруктами. Этого будет вполне достаточно. **Доля сахара и кондитерских изделий в рационе не должна превышать 10%.**

Сложным сейчас остается вопрос, связанный с добавлением в продукцию трансизомерных жирных кислот, потому что на этом основывается производство, например, маргарина. А маргарин, в свою очередь, – основной продукт, который используется практически во всей промышленной выпечке и кондитерских изделиях.

Принципы здорового питания должны закладываться в семье. Поэтому любому родителю важно знать, как научить ребенка правильно питаться. Ведь в детстве развиваются вкусовые предпочтения ребенка, он имитирует здоровое или нездоровое поведение своих родителей, бабушек и дедушек. Если ребенок привыкнет каждую трапезу начинать с овощного салата, заправленного растительным маслом, уже в зрелом возрасте, когда он сам создаст семью, правильное питание войдет в привычку.