**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Саха (Якутия)»**

**отдел гигиенической подготовки и аттестации**

***ПАМЯТКА***

***Укрепление общественного здоровья***

***Здоровое питание человека***



***«Съедай хотя бы одно яблоко в день – и ты забудешь дорогу к врачу».***

**Что мы знаем о правильном питании?**

**Правильное питание** – [это не контроль калорий и бесконечные диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/golod_i_appetit.html): **мясо**, **злаки**, **молочные** **продукты**, **фрукты,** **овощи, орехи**. Избегать нужно только [«вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок](https://domashniy.ru/article/eda/zdorovoe-pitanie-i-diety/kak_poborot_tyagu_k_sladkomu.html) и полуфабрикатов.

**Часто мы едим то, что попадается под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи.** Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – [вкусно, быстро, сытно](https://domashniy.ru/article/eda/recept-dnya/tushennoe_v_vine_myaso_po-provansalski_boeuf_en_daube.html). Правильно ли это? Конечно, нет.

**Настало время поменять свой рацион!** Ведь в последнее время *правильно питаться* стало модно. И уже каждый знает, что [«био» и «эко» продукты, полезные йогурты с живыми бактериями](https://domashniy.ru/article/eda/zdorovoe-pitanie-i-diety/bakterii__kotoryh_ne_nado_boyatsya.html), свежие овощи и фрукты – это верные спутники правильного питания. Если все так просто, почему же люди по-прежнему страдают от лишнего веса и отсутствия жизненного тонуса? Вокруг море соблазнов, и мало времени, мы живем в быстром ритме города, где на приготовление еды остается не так много времени, проще купить, и сготовить что-то на скорую руку.

**Здоровое питание: пошаговая инструкция**

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни! Здоровым людям, желающим вести правильный образ жизни, не обязательно ходить к врачам-диетологам и скупать в огромных количествах книги о правильном питании, которые порой только путают и пугают. Чтобы накормить себя и своих близких [правильной и здоровой едой](https://domashniy.ru/article/eda/recepty/salat_iz_pechenoj_svekly.html), достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.

**Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим.**Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать ***авитаминоз***, которым страдают люди весной. Необходимо **уменьшать количество животных жиров**, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять **медом и сухофруктами**, а соль – **специями**.

Главные правила здорового и правильного питания

1.   Сократить жиры животного происхождения.

2.   Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 ([красная рыба](https://domashniy.ru/article/eda/recept-dnya/semga_s_ovoshami_v_pergamente.html), [растительные масла](https://domashniy.ru/article/eda/zdorovoe-pitanie-i-diety/produkty__kotorye_pomogayut_pohudet_olivkovoe_maslo.html), орехи).

3.   Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).

4.   Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.

5.   Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.

6.   Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.

7.   Вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).

8.   Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными и только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой, шпинатом и др.).

9.   Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат.

10. Использование чистых и свежих ингредиентов в приготовлении пищи.

11. Исключение сахара, сахаросодержащих изделий, мучной продукции, копченостей, полуфабрикатов, майонеза, а также алкоголя.

12. Употребление сухофруктов (инжир, чернослив, курага) и орехов (фундук, кешью, миндаль, грецкий орех) между основными приемами пищи.

13. Принятие пищи в случае непреодолимого чувства голода.

14. Правильное сочетание еды (даже полезные блюда, взаимодействуя с другими пищевыми ингредиентами, могут значительно уменьшить свои полезные свойства).

15. Разделение пищи на 4-5 приемов, состоящих из маленьких порций.

16. Ежедневное меню должно включать большую часть свежих овощей и фруктов.

17. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, фруктов, кисломолочной продукции.

18. Ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.

**Продукты питания: полезные и вредные**

Правильное питание на каждый день обусловлено идеально подобранным рационом, в состав которого входят только **полезные продукты** с максимальной энергетической ценностью, а также необходимым составом питательных веществ:

1. Для обеспечения организма клетчаткой и необходимыми витаминами половина ежедневного меню должна состоять из овощей и фруктов.  
2. Получение организмом «медленных» углеводов и белков возможно при употреблении разнообразных каш – гречка, овсянка, рис, перловка, пшено.  
3. Среди молочных изделий, являющихся источником кальция, подходит весь нежирный ассортимент – творог, кефир, ряженка, молоко.  
4. Нежирные сорта рыбы, мяса – обязательное условие сбалансированного и ценного рациона.  
5. Особым преимуществом преобладает хлеб грубого помола или изделия с отрубями.  
6. Для перекусов между приемами пищи идеально подходят орехи любых видов, разнообразные сухофрукты.

**Продукты, пагубно действующие на организм:**

  всевозможные сладости (булочные и кондитерские изделия, печенье, шоколадные батончики, мороженое);

  копченая продукция, консервы;

  жирная, острая, соленая, жареная пища;

  чипсы, соленые орешки, сухарики;

  полуфабрикаты (хлопья, шарики, изделия из теста);

  газированная вода, промышленные соки.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: **сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты**.

Конечно, [полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения воли](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/eshe_odin_shag__chtoby_pohudet.html), и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться. [**Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой**](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/podarki.html)**–**это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

**Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши.** Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много **клетчатки** (которая необходима для правильного пищеварения), **минералов** и **витаминов группы В**, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

**Правильное питание для снижения веса** — это сбалансированное и богатое «медленными» углеводами меню. К таким продуктам относятся каши, молочные продукты. Также полезны свежие фрукты, овощи.

Обязательным условием достижения положительного результата, является физическая нагрузка.

**Здоровое питание для беременных** должно быть полноценным и обогащенным белком, который является строительным элементом для развития будущего ребенка.

Будущая мама должна употреблять в повышенных дозах изделия, содержащие кальций и витамины А, С, Е. К таким относятся кефир, молоко, творог, а также морепродукты.

**Полезное питание для детей** должно быть сбалансированным, разнообразным, питательным. Поскольку ребенок растет, его организм нуждается в огромном количестве белка, которые содержат молочные продукты, яйца, нежирные сорта рыбы и мяса. Пищу для детей предпочтительнее готовить на пару или запекать в духовке.

**Необходимый пищевой рацион для пожилых людей** должен состоять из пищи, содержащей белки, а также овощей, фруктов, богатых клетчаткой и витаминами. Полезным будет уменьшение «пустых» углеводов, жиров. Предпочтение лучше отдать нежирным рыбным, мясным, молочным продуктам.

Чтобы вести здоровый образ жизни, важно придерживаться золотой середины – как в [правильном питании](http://lifeveda.ru/shag-k-zdorovomy-raciony/), так и в физической нагрузке, необходимой для полноценной жизни.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда, ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.

**Здоровое** **питание** — это **питание**, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность **человека**, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Здоровое питание**− залог долгой жизни, об этом знает и ребенок. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия − именно в здоровом и полноценном рационе.

**Питайтесь правильно, и результаты не заставят себя ждать!**