

10 главных правил здорового питания

Если вы стремитесь ограничить перекусы и не есть «вредного», это еще не делает ваш рацион здоровым.



Чтобы подобрать полезный рацион, нужна консультация диетолога. Но есть несколько правил, которые помогут придерживаться здорового сбалансированного питания.

Ешьте орехи, рыбу и не забывайте о растительном масле

Если вы не дружите с орехами, авокадо и не признаете оливковое и другие растительные масла, вам не хватает «правильных» жиров. Именно эти продукты богаты моно- и полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе омега-3.

Жиры составляют до 60% тканей мозга и очень важны для него. Благодаря жиру клетки остаются подвижными и гибкими, организм в результате сжигания жиров получает энергию. Диетологи утверждают: необходимо увеличить потребление полезных омега-3 жирных кислот. Они содержатся в таких продуктах, как, например, рыба холодных морей (лососевые), льняное масло и грецкие орехи.

Замените готовые завтраки кашей или творогом

Если вы едите готовые завтраки по утрам, скорее всего, не читаете маркировку и не знаете, сколько [скрытого сахара](#) и жиров в них содержится. Ученые британской ассоциации потребителей, сравнив содержимое 100 популярных марок сухих

завтраков, обнаружили, что в большинстве из них содержится избыточное количество сахара и соли, а в некоторых много насыщенного жира.

В промышленно обработанных мюсли очень мало клетчатки, а соли и сахара много. Лучше съесть на завтрак простые пшеничные или овсяные хлопья, также полезен творог. Не поленитесь и сварите кашу, добавив в нее кусочки свежих фруктов. Крупы с минимальной промышленной обработкой богаты клетчаткой, обогащают организм «медленными» углеводами, [витаминами](#) и минеральными элементами.

Пейте воду, а не только кофе или чай

Если вы пьете только чай и [кофе](#), у вас может быть [обезвоживание](#). Специалисты рекомендуют пить именно воду, а не напитки, для утоления жажды и восстановления водного баланса. После чашки чая, в котором содержится [кофеин](#), диетологи советуют выпить еще стакан воды.

Кофеин, содержащийся в кофе, вымывает кальций из организма и мешает его усвоению. Пол-литра воды улучшают обмен веществ на 30%, благоприятно влияют на пищеварение и работу всех органов. Много воды хорошо сказывается на состоянии кожи.

Ешьте часто и маленькими порциями

Если вы питаетесь два раза в день, то, скорее всего, едите большими порциями, и у вас повышается риск ожирения. Питание один раз в день и помногу — это питание сумоистов. Чтобы поддерживать здоровый вес, лучше есть маленькими порциями и чаще, до пяти раз в день.

Долгие перерывы между приемами пищи приводят к нарушению обмена веществ, а отсюда — [лишний вес](#), проблемы с кожей, сонливость и так далее. Вполне достаточно съесть плотный завтрак или обед, а между ними съесть яблоко, апельсин, несколько орешков, выпить чашку чая. Все это тоже полноценная еда.

Сделайте основой рациона овощи и фрукты

Если вы выбираете продукты только в упаковках, скорее всего, вы потребляете слишком много промышленно переработанной и недостаточно цельной пищи, а значит, едите мало овощей и фруктов. Именно эти продукты должны составлять в вашем рационе до пяти порций в день, быть разнообразными по цвету и методу приготовления.

Основная проблема переработанной пищи — разрушение питательных веществ в обрабатываемых продуктах. В первую очередь к вредной еде относятся: колбасы, продукты быстрого приготовления и замороженные полуфабрикаты, консервированные супы, бульонные кубики. Для сохранения здоровья нужно свести к минимуму потребление переработанных пищевых продуктов, а лучше есть свежие сезонные фрукты и овощи, мясо, рыбу.



Ограничьте количество насыщенных жиров

Если вы каждый день съедаете по три бутерброда со сливочным маслом, скорее всего, в вашем рационе слишком много насыщенных жиров. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничиваться 10 граммами в день, с учетом всех остальных продуктов, где они содержатся: мясные и жирные молочные продукты, яйца, шоколад.

Ограничить — не означает убрать совсем. Насыщенные жиры — это источник энергии, строительный материал для клеток, важно не злоупотреблять ими и включать в свой рацион больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов.

Включайте в рацион молочные продукты средней жирности

Если вы любите жирные молочные продукты и едите их более трех раз в день, вероятность получить проблемы с сердечно-сосудистой системой возрастает. Переходите на продукты [низкой жирности](#), уменьшив таким образом количество насыщенных и трансжиров в рационе. Хотя сейчас активно ведется научная дискуссия о роли насыщенных жиров и жирных молочных продуктов в частности, пока нет однозначных данных о том, что многолетние рекомендации по снижению доли насыщенных жиров были неверны, следует придерживаться этих рекомендаций.

Внимательно изучайте состав продуктов

Продукты промышленного производства многосоставны: в них может быть много жиров, соли и сахара, о чем вы можете даже не подозревать из-за очень ограниченной системы маркировки в России. Читайте состав: там указываются компоненты по мере уменьшения их количества в продукте.

Например, если в составе шоколада на первом месте стоит сахар, а не какао-бобы, то лучше поискать другой. Соответственно, в мясных продуктах на первом месте в составе может быть только мясо, в хлебе — мука, в молочных продуктах — молоко. Особенно внимательно изучайте состав «здоровых» продуктов: [мюсли, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления](#), продуктов для детей. Дело в том, что производители часто добавляют туда лишний сахар. Всегда обращайте внимание не только на состав продукта, но и на вес упаковки и количество порций в ней.

АНАТОМИЯ

2 005300 706109

↑ страна ↑ код товара ↑ изготовитель

Содержит менее 0,9% ГМО

БЕЗ ГМО

ОРГАНИЧЕСКОЕ

ОБЕЗЖИРЕН

БИО

Каша из молотых зерен

БЫСТРОРАСТВОРИМАЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКИ

В течение срока годности продукт безопасен. Продуктов с неограниченным сроком годности не бывает!

В зависимости от пола и образа жизни, взрослому необходимо от 1800 до 4200 ккал в сутки.

Никак не контролируется, не несет никакого смысла.

Может содержать менее 0,5 г трансжиров.

Богатым клетчаткой считается продукт, содержащий 5 г на одну порцию. Суточная потребность в клетчатке – 25 г.

Не содержит глютена, белка ряда злаковых культур. Такие продукты необходимы для людей, страдающих непереносимостью глютена (целиакией).

Годен до: 13/05/2015

Калорийность: 331.56 Ккал

На 100 г продукта:

белки	10.05 г
жиры	2.98 г
углеводы	60.95 г

НЕ СОДЕРЖИТ ТРАНСЖИРОВ

БОГАТА КЛЕТЧАТКОЙ ✓

БЕЗ ГЛЮТЕНА ✗

Аллергены: даже если в продукте могут встречаться остаточные количества аллергенов, они обязательно должны быть указаны на упаковке, например яйца, рыба, арахис, сельдерей (все наименований), при концентрациях более 10 мг/кг или 10 мг/литр

Этикетка должна хорошо читаться и быть переведена на русский язык. Информация должна быть нанесена шрифтом не менее 5 мм в высоту и

Варите или готовьте на пару, а не жарьте

Жареные продукты теряют свои полезные свойства, микроэлементы. Кроме того, жареное, как правило, жирное, поскольку готовится с большим количеством масла. Пищу, утверждают специалисты, лучше употреблять в отварном, тушеном или печеном виде.

Все микроэлементы остаются в продуктах, а количество витаминов уменьшается лишь на 10–30%. Между тем жареная еда практически не содержит полезных веществ, но может содержать вредные трансжиры из-за обработки при высокой температуре — прежде всего это относится ко фритюру. Если невозможно отказаться от жарки, выбирайте для этого масло с высокой температурой горения: рафинированные подсолнечное и оливковое.

Готовьте дома

Если вы готовите дома, то ваша еда здоровее, чем если бы вы питались в кафе, столовых или полуфабрикатами. Дома вы можете контролировать, сколько сахара и соли добавляете, жарить на правильных жирах и избегать консервантов. Но не стоит забывать, что еда из полуфабрикатов и готовых продуктов питания, даже приготовленная дома, — это фактически тот же фастфуд. Тем, кто не любит стоять у плиты, диетологи советуют готовить простые и быстрые блюда: легкие салаты из свежих овощей, яичницу, кашу, рыбу. Главное— знать меру [следовать правилам здорового питания осознанно](#).