**Плохое питание, недостаточная физическая активность и вызванное ими ожирение с сопутствующими болезнями вносят значительный вклад в заболеваемость и преждевременную смертность наших современников.**

***ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ предусматривает:***

* оптимальное количество белков, жиров, углеводов (соотношение 1:1:4), минеральных веществ, микро- и маркоэлементов, холестерина, витаминов, калорий;
* ежедневное включение в свой рацион всех шести видов вкуса: сладкого, кислого, соленого, горького, жгучего (обжигающий рот) и вяжущего (любые бобы, чечевица, гранат, яблоко, персики). Соотношение их может меняться в зависимости от потребностей человека;
* достаточное количество свежих и тушеных овощей, фруктов, цельной крупы (достаточно одного вида), содержащей необходимое количество пищевых волокон (их недостаток может быть причиной различных расстройств системы пищеварения, от запора до рака толстой кишки);
* отказ от полуфабрикатов и продуктов, содержащих искусственные химические вещества, красители и консерванты.

**Изменение характера питания и пищевых привычек** *с ограничением потребления насыщенных жиров, сахаросодержащих продуктов, изделий из муки высшего сорта и алкоголя.*

* **Жир.** При калорийности рациона в 1800 килокалорий доля жира не должна превышать 25-30% или 50-60 грамм в сутки. Из них растительные масла, которые используются для приготовления пищи и заправки салатов, должны составлять не менее 50%. Из рациона исключаются или сводятся к минимуму продукты с высоким содержанием жира: майонез, сливки, орехи, семечки, жирные сыры, рыбные консервы в масле, торты, пирожные, домашняя выпечка, колбаса, ветчина, грудинка, чипсы и др. и употребляются нежирные продукты: молоко 0,5% и 1,5%, кефир 1% и 1,8%, творог 0% и 5%, сметана 10%, постные сорта мяса и рыбы. Пищу лучше варить, тушить или запекать, готовить на пару.
* **Углеводы.** На их долю должно приходиться 55-60% суточной калорийности. Рекомендуется хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, содержащие клетчатку. Овощи в сыром или приготовленном виде необходимо включать в рацион 3-4 раза в день, фрукты – не менее 2-3 раз. Ограничиваются блюда из картофеля, круп, бобовых и макаронных изделий, кондитерские изделия, сладкие напитки, алкоголь, белый хлеб, батоны, манную крупу и обработанный рис, мороженое.
* **Белки.** Норма потребления белка для взрослого человека составляет 0,8-1,0 гр. на один килограмм веса. Потребление белка взрослыми свыше 1,5 г/кг нежелательно, а более 2 г/кг – вредно.

**Организация режима питания.**

* пятиразовое питание: три основных и два промежуточных приема пищи;
* калорийность рациона распределяется следующим образом: завтрак – 25%, 2-й завтрак – 10%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 20% (ужин не позднее 3 часов до сна);
* исключаются продукты, возбуждающие аппетит (острые блюда, пряности, приправы), ограничиваются соль до 5 грамм и жидкость из расчета 30-35 на 1 кг массы тела;
* практикуются «зигзаги» в питании в виде разгрузочных и контрастных дней.

**Формирование правильного пищевого поведения:**

* *есть медленно и тщательно пережевывать пищу*, помня что чувство насыщения возникает не раньше, чем через 20 минут от начала приема пищи;
* *научится получить чувство насыщения даже при небольшом количестве съеденного* (это возможно при условии, если твердая пища приобретает кашицеобразную или жидкую)

**Достаточное пережёвывание пищи,** что позволит вам получать больше удовольствия и улучшить процесс пищеварения. Чтобы этого досчить, нужно отрегулировать скорость принятия пищи с помощью следующего приема: отправив в рот порцию пищи, положите ложку или вилку на стол и не берите ее до тех пор, пока эта порция не будет пережевана и проглочена. Через 1-2 недели вы обнаружите, что стали есть с более умеренной скоростью.

**Соблюдение перерыва между приемами пищи** от 3 до 6 часов. Если у вас появилось желание «перекусить», съешьте что-нибудь легкое. Постоянные перекусы приводят к нарушению пищеварения. Представьте, что вы готовите фасолевый суп и через каждые 30 минут добавляете порцию фасоли – ваш суп никогда не сварится. Также и ваш пищеварительный тракт при частых перекусах не может надлежащим образом перерабатывать съеденную вами пищу.

*По материалам санитарно-эпидемиологической службы Министерства здравоохранения Республики Беларусь.*