**Здоровое питание**

 **Здоровое питание** – это идеальный пример сбалансированного питания. В основу здорового питания составляют: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыба, орехи в сочетании с небольшим количеством животной и молочной пищи. В пищу употребляются исключительно свежие и натуральные продукты, никаких консервов и консервантов, приготовление пищи – исключительно на оливковом или растительном масле.

**Зерновые:** это хлеб, крупы и рис. В них много сложных углеводов и мало жира, что является предпосылкой хорошего самочувствия. В зерновых одна важная составляющая – растительные волокна. Отдавайте предпочтение хлебу из пшеницы твердых сортов, рис бурый, неочищенный, овсяная, пшеничная мука. Сухари, приготовленные в духовом шкафу, овсяное печенье, бездрожжевой хлеб. Ограничьте прием белого хлеба, сладких каш на завтрак, пирожных и других кондитерских изделий. Не стоит бояться макарон, если они изготовлены из твердых сортов пшеницы. Они не только малокалорийны, но и богаты «медленными» сахарами, что обеспечивает человеческому организму стабильность содержания глюкозы в крови. В таких продуктах сохраняются витамины и минералы. Растительные волокна облегчают работу желудочно-кишечного тракта, сложные углеводы, которые расщепляются медленно и надолго оставляют ощущение сытости, и при этом в них мало жира и почти полностью отсутствует холестерин.

**Бобовые** - это блюда из фасоли, гороха и чечевицы питательны, поскольку содержат растительный белок и большое количество сложных углеводов, в них не содержится жир.

**Рыба и морепродукты –** не менее четырех раз в неделю необходимо употреблять рыбу (белый палтус, треска, камбала, тунец, макрель, сардины, форель). Рыба содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, богата железом, фосфором, калием, кальцием, которые защищают от сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляют нервные ткани.Морепродукты благоприятно влияют на механизм свертывания крови, препятствуя образованию тромбов в сосудах, предотвращая инфаркты и инсульты, являются важным источником витаминов А,В,РР. Прием полиненасыщенной кислоты омега-3, содержащийся в жире рыбы оказываетблагоприятное воздействие на работу сердечной мышцы.

**Молочные продукты –** это молоко, кисломолочные продукты, сыры и натуральный йогурт. Кисломолочные продукты должны входить в рацион ежедневно, распределить на три приема: утром - йогурт, в обед творог или сметана, вечером сыр средней жирности.

**Яйца** – от 2 до 4 яиц в неделю. Сваренные в вкрутую или всмятку яйца, являются источником протеинов, употребляют в виде омлетов, с большим количеством овощей.

**Мясо** красное и белое:свинина, телятина, индейка, цыпленок - употребляют не более 4 раз в неделю, выбирать лучше постные кусочки и порция не должна превышать 100 г.

**Оливковое масло –** симулирует пищеварение и активизирует работу печени, кроме этого оно содержит большое количество витамина Е, который называют эликсиром молодости. В оливковом масле нет холестерина и много мононенасыщенных жиров. Когда оливковое мало используется с низкокалорийной диетой, то помогает от болезней сердца, диабета и ожирения.

**Овощи** несут организму необходимые минеральные вещества и клетчатку. Овощи едят в сыром и тушенном виде. Используют любые овощи, кроме картофеля: все сорта капусты, перец, помидоры, баклажаны, лук-порей, морковь, кабачки, маслины и оливки. Оливки (зеленые и черные) богаты витаминами А,С,Е и содержат растительные жиры, сахар, белки и пептины.

**Фрукты –** необходимо употреблять не менее 3 порций в день: виноград, груши, яблоки, персики, сливы и т. д. В них масса витаминов, микроэлементов, калия, глюкозы, клейчатки.

**Способ приготовления пищи –** пищу лучше запекать или жарить на решетке – такой способ приготовления сохраняет цвет, аромат и все питательные вещества продукта, позволяет избавиться от излишнего жира. Овощи предпочтительно употреблять в сыром виде.

**Запомните!** Разнообразие, умеренность и правильный режим питания – это ключ к долголетию. Здоровое питание способствует замедлять процессы старения, предотвращать болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, укреплять иммунную систему, обеспечивать организм необходимой энергией, поднимать бодрость духа и настроение – это единственно правильный способ дать организму то, в чем он нуждается. **Будьте здоровы!**

Врач-валеолог Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова