**Правила здорового питания**

**- режим питания**. В течение дня необходимо есть не менее трех раз. Все приемы пищи следует организовывать так, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ. Во-первых, это оградит от переедания. Во-вторых,снизит нагрузку на систему пищеварения. В-третьих, позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. И, самое главное, питание в одно и то же время улучшит усвоение пищи. Последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до отхода ко сну;

**- калорийность рациона**. Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщин в среднем составляет 1600–2000 ккал, для мужчин – около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии. Калорийность дневного рациона необходимо рассчитывать индивидуально исходя из возраста, пола, телосложения и уровня физической активности. Например, человек, активно занимающийся спортом, расходует энергии больше офисного сотрудника. Меню следует составлять так, чтобы количество калорий, поступающих с пищей, и расход были сбалансированы. Если калорий будет мало, организм ослабнет. Если их будет больше, организм начнет откладывать излишки про запас в виде холестерина и жира. Калорийность рекомендуется снижать за счет углеводов;

**- распределение суточного рациона**. Питание рекомендуется организовывать так, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из легких и усваиваемых продуктов. Например, при четырехразовом питании от общей калорийности рациона на завтрак приходиться должно около 25–35%, на обед – около 30–40%, перекус – около 10–15%, ужин – около 15–25%;

**- разнообразный рацион**. В меню должны присутствовать разные продукты. Чем больше их будет, тем больше организм получит полезных веществ. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4. Позаботьтесь, чтобы в меню входили только полезные продукты, которые смогут обеспечить организм всем, что ему необходимо. Правильное сбалансированное питание подразумевает потребление в больших количествах фруктов, зелени и овощей (причем последних должно быть больше, чем первых), в меньших количествах мяса, молочных продуктов, рыбы, каш и птицы;

**- умеренность в еде**. Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, примы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Не надо есть, читая книги, сидя у компьютера или телевизора;

**- есть медленно**. Уделяйте приемам пищи достаточно времени. Тщательно прожевывайте еду, это позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ;

**- пить больше воды**. В день рекомендуется пить около2 л воды. Основную часть нужно выпивать до 18.00 вечера;

**- правильное сочетание продуктов**. Следите за правильным сочетанием продуктов – это поможет избежать проблем с усвоением пищи;

- **простая и свежая пища**. Старайтесь есть свежеприготовленную пищу, при этом готовьте простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов. Например, порция тушеных баклажановбудет полезнее, чем рагу из мяса и большого количества овощей. Чтобы облегчить себе жизнь и увеличить «полезность» рациона, вводите больше продуктов, которые можно есть, не подвергая термической обработке, творог, ягоды, овощи, йогурт, зелень и фрукты;

- **исключение жареной пищи**. Кроме жареного из рациона следует исключить соленую, жирную и острую пищу. Полностью от жиров отказываться нельзя, поскольку они необходимы организму. Постарайтесь большую часть животных жиров заменить растительными.