По мнению экспертов, основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание. При этом пища не должна быть слишком калорийной.

Следующие советы помогут вам вести здоровый образ жизни на основе диетического питания:

- Употребляйте разнообразные продукты питания. Ваш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. Не существует ни одного продукта питания, который мог бы обеспечить ваш организм всеми необходимыми веществами. Вы должны ежедневно употреблять в пищу зерновой хлеб, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и бобовые. Количество потребляемой пищи зависит от того, сколько калорий вам необходимо.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи. Если вы съедаете 6-11 порций хлеба, риса, каши или макарон в день, то 3 из них должны состоять из цельных круп. Вы также должны съедать 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Чтобы разнообразить ваше меню этим продуктами, обратитесь к кулинарным книгам.
- Поддерживайте вес в норме. Ваш вес зависит от многих факторов, включая пол, рост, возраст и наследственность. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний. Слишком малый вес увеличивает опасность заболевания остеопорозом и вызывает другие проблемы со здоровьем. Если вы быстро теряете вес, а затем также быстро его набираете, вам необходимо обратиться к диетологу, который поможет вам разработать программу питания для контроля веса. Оптимальный вес помогают поддерживать регулярные физические упражнения.
- Порции должны быть умеренными. При потреблении небольших порций пищи гораздо легче поддерживать нормальный вес и оставаться здоровым. Рекомендованная порция приготовленного мяса составляет 85 г. Небольшой фрукт – это одна порция, тарелка макарон – две порции, а 0,5 л мороженного – четыре порции.
- Питайтесь регулярно. Если вы пропускаете прием пищи, то это может привести к сильному голоду, что в свою очередь может привести к перееданию. Когда вы очень голодны, то легко забываете о правильном питании. Бороться с голодом помогают легкие закуски между приемами пищи, но при этом не нужно есть слишком много, чтобы это не был дополнительный прием пищи.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания. Мы едим не только для получения питательных веществ, но и для удовольствия. Если ваши любимые продукты питания содержат большое количество жиров, соли или сахара, то основным правилом является ограничение их количества и частоты приема. Внесите соответствующие изменения в вашу диету. Значительно снизить уровень потребляемого жира позволит употребление молока и молочных продуктов с низким содержанием жира и постного мяса. Если вы любите

жареную курицу и не хотите отказываться от этого блюда, постарайтесь реже употреблять его в пищу или уменьшить порцию.

- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания. Если вы употребляете много продуктов, содержащих большое количество жиров, соли или сахара, постарайтесь переключиться на другие продукты питания. Если в течение дня вы не употребляли продукты из какой-либо пищевой группы, восполните свою диету в течение нескольких последующих дней.
- Выясните, каков ваш реальный рацион. Для того чтобы изменить ваши пищевые предпочтения, вам, прежде всего, необходимо узнать каковы они. Записывайте все, что вы употребляете в течение трех дней. Затем сверьте ваш список с данными советами. Вы употребляете в пищу много сливочного масла, соусов или заправок для салата? Прежде чем отказываться от этих блюд просто уменьшите порции. Вы употребляете достаточное количество фруктов и овощей? Если, нет, то вашему организму, возможно, не хватает важных питательных веществ.
- Вносите изменения в диету постепенно. Так как не существует «универсальных» продуктов питания и однозначных ответов на вопросы по проблемам питания, не ожидайте, что ваши пищевые привычки изменятся за один день. Слишком быстрое изменение пищевых предпочтений может навредить организму. Избыток или дефицит каких-либо продуктов питания корректируется путем постепенных изменений, что поможет вам сформировать положительные пищевые предпочтения на всю жизнь.
- Помните, пища не может быть хорошей или плохой. Выбирайте продукты питания на основании общих пищевых предпочтений, а не потому, что тот или иной продукт вам нравится или нет. Если вам нравятся пироги, чипсы, конфеты или мороженое, ешьте их в умеренных количествах, но при этом употребляйте другие продукты питания для обеспечения сбалансированности и разнообразия вашей диеты.

***Власова-Розанская Е.В.***

**ГУ " РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации**

# Памятка по здоровому питанию

**2011**