

**Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Учреждение здравоохранения
«Витебская областная станция переливания крови»**

16 АВГУСТА - ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!

1. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.

2. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом. При варке овощей вода не должна полностью закрывать их поверхность. Соль, растительное масло и натуральные специи лучше добавлять на заключительном этапе приготовления пищи.

3. Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.

4. Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль; приготовление пищи на пару; запеченное в духовке; соленое; вяленое; отварное; тушеное.

5. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.

6. Соусы лучше домашнего приготовления с овощами; пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, гвоздика, имбирь.

Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания.

Правильное питание – залог не только здоровья, но и естественной красоты: чистой кожи, подтянутого стройного тела, блестящих волос, естественного румянца. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту.



Памятка

Витебск, 2022

Организм человека должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

- **Белки** строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.

- **Углеводы** снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.

- **Жиры** дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое и подсолнечное) и животные (сливочное масло, сало).

- **Витамины** поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

- **Минеральные вещества** необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

Лето – самая щедрая пора, когда есть выбор сезонных фруктов и овощей, богатых минеральными веществами и водорастворимыми витаминами (С, рутин).

Остановимся на основных принципах правильного (здорового) питания:

7. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

8. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. В рационе от общего количества жиров должно

быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты.

9. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

10. Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

11. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

12. Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры.

13. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть.

14. Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

15. Ограничить потребление соли до 5г. в сутки.

16. Питание должно быть максимально разнообразным. В желудочно-кишечном тракте человека присутствует достаточное количество ферментов, способных расщепить различные продукты.

17. Избегайте многокомпонентных блюд. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло).