



Організація раціонального харчування

Правила здорового харчування

- 1. Вживати якомога більше фруктів і овочів. На сайтах з приготування їжі можна знайти величезну кількість рецептів. Вашій увазі пропонуються різні блюда з овочів свіжих, а також приготованих на пару, варених, смажених, і навіть печених.



- 2. Повна або хоча б часткова відмова від легкозасвоюваних вуглеводів. Сюди відносяться різні булочки і кекси, тістечка і взагалі все солодке. Якщо ви ласун, зупиніть свій вибір на меді або гіркому чорному шоколаді, адже це єдині корисні солодощі.



- 3. Харчуйтеся дрібно, 5–6 разів на день. Обов'язково готуйте на сніданок щось ситне (кращий варіант — каша), і ні в якому разі не пропускайте сніданок. Інакше на обід ви з'їсте у два рази більше.



- 4. Пийте більше води. Вона не тільки збагатить ваш організм необхідними мікроелементами, але також позбавить вас від почуття голоду, додасть нових сил, наповнить енергією, поліпшить роботу травної системи.



■ 5. Включіть в свій раціон ці 15 продуктів, які допоможуть вам завжди залишатися гарними й здоровими.

1. **Томати** — містять величезну кількість антиоксидантів — лікопенів і вітаміну С.
2. **Апельсини** — багаті вітаміном С і пектином.
3. **Ківи** — джерело вітамінів, А, С, Е і Омега-3.
4. **Брокколи** — вітаміни С, РР, К, U і бета-каротин.
5. **Часник** — стабілізує кров'яний тиск.
6. **Авокадо** — вітаміни, А, В2, Д, Е, РР.
7. **Морква** — покращує зір.
8. **Яблука** — виводять токсини з організму.
9. **Оливкова олія** — живить шкіру, волосся, нігті.
10. **Гарбуз** — багатий калієм, магнієм, залізом.
11. **Зелень** — джерело клітковини.
12. **Яйця** — джерело білка.
13. **Сир** — багатий кальцієм, зміцнює зуби, нігті, кістки.
14. **Гречка** — джерело кальцію і заліза.
15. **Горіхи** — джерело вітамінів, білка і кальцію. Допомагають роботі мозку, а також необхідні для нормального функціонування щитовидної залози.

Раціональне харчування

Раціональне харчування — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.



Що їсти, скільки та як?

У першій половині дня рекомендуються продукти, багаті білком і жирами, оскільки вони поліпшують обмін речовин, довше затримуються в шлунку, довше підтримують відчуття ситості, збуджують нервову систему (м'ясо, риба, яйця, сир, каші, страви з бобових).



Вечеря повинна включати молочні та овочеві страви, які не викликають перезбудження нервової системи перед сном. На ніч не можна переїдати, але й не можна лягати спати голодним. Рекомендується випивати склянку кефіру. Порушення режиму харчування - одна з поширених причин розладу шлунка і дванадцяти палої кишки, хронічних гастритів та інших захворювань органів травлення.



Уникайте шкідливих звичок у харчуванні. Не зловживайте солодощами. Зайва кількість цукру веде до посиленого виділення інсуліну - гормону підшлункової залози, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету, може призвести до порушення ліпідного (жирового) обмін, а потім і до ожиріння.



Не нехуйте нормою солі, не випивайте багато рідини, кави. В добовому раціоні повинно міститися не більше 6 -10 г солі, до 2,5л рідини (вільної і в складі різних продуктів і страв).



Роздільне харчування



Роздільне харчування останнім часом увійшло в моду. Багато зірок та знаменитостей притримуються цієї системи.

Насправді ця система харчування не лише модна і актуальна, але й може бути корисною.

Якщо ви хочете спробувати роздільно харчуватися, потрібно як слід розібратися в системі.

В основі роздільного харчування полягає сумісність та несумісність продуктів різних категорій.

Перша група об'єднує **білкові** продукти, які перетравлюються в основному із застосуванням кислоти.

Сюди належать: риба, м'ясо, яйця, гриби, баклажани, бобові, горіхи, насіння соняшника.



Друга група – це рослинні продукти, які містять в собі одночасно і поживні речовини, і ферменти для їх розщеплення. Сюди входять: фрукти, сухофрукти, овочі (окрім картоплі), зелень, свіжі соки, ягоди, масла, жири.



Третя група - це вуглеводи, різні види цукру і крохмалю, які перетравлюються переважно лугами, які виділяються слинними залозами.

Сюди відносяться: вироби з борошна, хліб, цукор, цукерки, варення, чай, крупи, картопля, мед.



Приблизний денний раціон

- **Сніданок.** Вибирайте легкі продукти, щоб організму не довелося витратити найціннішу ранкову енергію на переробку і засвоєння їжі. Сир твердий чи кисломолочний, сметана, бутерброд з вершковим маслом, фруктовий салат, несолодкі фрукти.



- **Обід.** Повинен бути збагачений білками. Вживаючи м'ясні страви, не варто їх змішувати з макаронами або картоплею. На перше їжте овочеві супи і бульйони, на десерт фрукти, бажано несолодкі. Запивайте соками з натуральних фруктів.



- **Вечеря.** На ніч краще харчуватися продуктами, багатими вуглеводами, адже вони досить швидко засвоюються організмом. Макарони з сиром, морквяна або картопляна запіканка, солодкі фрукти. В якості напоїв підійдуть натуральні соки.

