

10 правил сбалансированного питания

<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/cbalansirovannoe-pitanie/>



Ешьте много, разнообразно и не бойтесь несъедобного. Значение питания велико, и организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил.

Правило 1. Ешьте, сколько необходимо

И речь не о голоде. Суточный рацион человека должен содержать **столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить**. В противном случае начнете либо худеть, либо толстеть. И, скорее всего, набирать вес, поскольку современный человек очень мало двигается, а есть не забывает.

Энергетическая ценность продуктов и энергозатраты измеряются в калориях. В день вы потратите от 1200 килокалорий, в которые входят базовые расходы на поддержание работы и температуры организма, а также минимальная физическая активность. Чем больше двигаетесь, тем больше калорий можете себе позволить.

Азбука здорового питания

20 несложных фактов о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для здоровья и хорошего самочувствия.

Помочь соблюдать это правило вам помогут базы данных нашего сайта: наиболее точная таблица калорийности продуктов, которая была подготовлена при поддержке НИИ питания РАМН и таблица расхода калорий при различных видах деятельности: от мытья посуды до катания на горных лыжах.

Правило 2. Питайтесь полноценно

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться **1:1:4**. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого мнемонического приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

Правило 3. Разнообразьте рацион

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор [витаминов](#), микроэлементов и минеральных веществ можно **только из длинного списка продуктов**, большинство из которых вполне доступны: [овощи](#), фрукты, мясо, рыба, орехи, [молочные продукты](#), бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Перейти на [здоровое питание](#) очень просто!

Правило 4. Придерживайтесь нормального веса

Рамки нормального веса довольно широки, и вставать каждый день на весы нет никакой необходимости. Зато отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса уже **снижает риски многочисленных заболеваний**. Поэтому, нормализовав вес, можно пользоваться полноценным и разнообразным питанием как работающим методом поддержания здоровья.

Правило 5. Ешьте чаще

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, **надо есть чаще**. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4–5 раз в день [небольшими порциями](#). Таким образом вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

Как отказаться от лишнего сахара

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Узнайте, [как можно контролировать сахарные калории](#).

Правило 6. Ешьте несъедобное

Называемые [клетчаткой](#) **неперевариваемые пищевые волокна** улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. [Клетчатка](#) содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах [из цельного зерна](#). Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

Правило 7. Ограничивайте жирность

[Жир](#) необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий [жир](#) содержат [витамины](#) и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается **переизбыток жира без полезной нагрузки**, зато приближающий к атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

Выбирайте продукты [с низким процентом жира](#), замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

Правило 8. Меньше сахара

Сахар необратимо [портит зубы](#) и приводит к лишнему весу. Особенно вреден сахар детям, неспособным к самоограничению. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков. Изменение пищевых привычек **благоприятно скажется** на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Правило 9. Осторожнее с солью

Поваренная соль служит источником натрия, но ее **переизбыток повышает кровяное давление**, что приводит к гипертонии. Если вы часто едите вне дома и не знаете, сколько потребляете соли, сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке. Также полезно заменить обычную соль йодированной, чтобы избежать дефицита йода.

Правило 10. Алкоголь – не еда

Взрослый здоровый человек может без труда держаться умеренного потребления алкоголя: не более 20 г чистого спирта в день, что составляет 50–60 г крепких напитков, 150–200 г сухого вина или 300–500 г пива. Но не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона, поскольку алкоголь **не только калориен, но и возбуждает аппетит**, заставляя есть больше.