***8 принципов здорового питания по версии Всемирной организации здоровья***

Ты – это то, что ты ешь. С этим выражением знаком практически каждый. И немудрено – ведь многие заболевания так или иначе появляются вследствие плохого или неправильного питания. И если появляется желание наконец-то что-то изменить в плане питания в лучшую сторону, то эта информация о здоровом рационе будет полезной.

Врачи начинают всерьёз беспокоиться из-за быстрого увеличения количества детей с избыточным весом. Главной причиной такой тенденции является неправильное питание и небольшая физическая активность. Дети большую часть времени проводят перед экранами телевизоров с мультиками, а те, кто постарше - перед компьютерами. Калорийность же их питания часто превышает норму в несколько раз. При этом часто основу питания составляют сладкие легкоусвояемые блюда - это разнообразные готовые завтраки, выпечка, кока-кола, и т.д. Врачи всерьез говорят, чем позже ребёнок узнает, что такое конфеты, майонез, кетчуп, картошка фри или чипсы – тем лучше для его здоровья. А чем же тогда кормить детей, чтобы они не голодали и получали все необходимые им вещества?

Специалисты Всемирной организации здравоохранения дают следующие рекомендации:

1. В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.

2. Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.

3. Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2 ст. ложки).

4. Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

5. Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается “запастись” впрок. Поэтому лучше кушать часто, но маленькими порциями.

6. Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний.

7. Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

8. Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.

Организовать полноценное питание на самом деле очень легко. Главное, помните - это ваше здоровье, красота, молодость!

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***