Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Энергетический баланс. Важно не только разнообразно питаться, но и учитывать потребности организма в калориях. Чем больше человек двигается и работает, тем больше тратит энергии. Значит, его меню должно быть более питательным.

Мясо – основной источник полноценных белков. Покупайте постное мясо, но не забывайте о рыбе, потребление которой снижает уровень холестерина. Морепродукты, включенные в меню два или три раза в неделю, защитят организм от стресса.

Среди молочных продуктов особенно полезны кисломолочные: кефир, натуральные йогурты, ряженка, творог, а также сыр. Богатые кальцием, они способствуют профилактике атеросклероза, укреплению костной ткани.

Принцип пресности. Постарайтесь ограничить потребление соли, особенно если страдаете гипертонией. Блюда лучше недосолить, чем пересолить.

Регулярность. Питаться нужно не реже 4 раз в день, но не слишком большими порциями. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Попробуйте соблюдать режим питания, садиться за стол в одно и то же время. Это благотворно повлияет на работу желудочно-кишечного тракта.

Больше свежих овощей и фруктов. В среднем съедайте не менее500 граммов в день. Традиционные корнеплоды и зелень местного производства. Сырые овощи содержат много полезной клетчатки, витаминов и минералов, повышают скорость обменных процессов в организме. Овощные салаты лучше заправлять нерафинированным растительным маслом.

Полезны сухофрукты. Причем, наши сушки из яблока, груш, кураги предпочтительнее заморских цукатов, в которых содержится много сахара.

Плотный обед начинайте с сырых овощей или салатов. Съеденные на пустой желудок, они стимулируют пищеварение, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.

Питьевой режим. Выпивайте около двух литров чистой воды в сутки. Жидкость необходима организму, который на 2/3 состоит из нее. Вода также оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняя изнутри.

Здоровая кулинария. Готовьте блюда небольшими порциями. При долгом хранении происходят процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите на срок годности. Употребляйте больше вареных или запеченных в духовке блюд. Как можно реже жарьте. Выбирайте макаронные изделия и хлебобулочные изделия из цельного зерна.

Ешьте не торопясь. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед – не менее 40 минут. Тщательно пережевывайте пищу. В процессе происходит не только измельчение пищи, но и частичное расщепление пищи, но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков. После еды не стоит сразу вставать и проявлять активность – посидите несколько минут в спокойной обстановке.