**10 правил здорового питания**

**1. Пища это источник энергии**

Любая еда дает нам энергию, необходимую для подержания жизни. Именно поэтому наш рацион должен быть сбалансирован, в нем должны присутствовать белки, жиры и углеводы в нужной пропорции.  Соблюдать эту пропорцию совсем не сложно, и в этом отлично помогает «модель тарелки».

Представьте себе тарелку: Половину тарелки занимают овощи и фрукты. Оставшуюся половину делим на две части: одну из них заполняем гарниром (крупы, макароны, хлеб, картофель), другую – преимущественно белковыми продуктами – мясо, птица, бобовые, рыба, молочные продукты, растительные жиры.

**2. Питание должно быть разнообразным**

Однообразный рацион, повторяющийся изо дня в день, чреват приступами аппетита и высоким риском того, что вы недополучаете жизненно важные витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Восполнять потребность организма в этих микронутриентах естественным образом нужно за счет присутствия в ежедневном питании фруктов, овощей, мяса, рыбы, молочных продуктов, хлеба.

**3. Ешьте минимум 5 раз в день**

Как это не странно, но для того, чтобы снизить вес, а затем его поддерживать, нужно кушать часто. День должен начинаться с хорошего завтрака, затем должны следовать еще 2 основных приема пищи: обед и ужин.

В перерывах между  основными приемами пищи необходимо добавить еще 2–3 перекуса. Такой тип питания позволит вам не испытывать голод,  усилить и поддерживать на необходимом уровне обменные процессы, эффективно предотвращать приступы аппетита.

**4. В рационе должны присутствовать простые и сложные углеводы**

Углеводы это основной источник энергии для всех процессов нашего организма. При нехватке углеводов наш организм для восполнения запасов энергии начинает использовать собственные белки, а это наши мышцы, гормоны и иммунная система.

Простые углеводы (сахар, сахароза, фруктоза) усваиваются организмом очень быстро, чувства сытости практически не дают. Сложные углеводы (овощи, крупы, хлеб), напротив, усваиваются медленно, достаточно долго снабжая организм энергией и поддерживая чувство сытости.

Старайтесь не злоупотреблять простыми углеводами, помните о том, что в огромном количестве они содержаться в сладких газированных напитках. Кроме того, достаточно часто производитель маскирует количество сахара в продуктах, называя его патокой, сахарозой, мальтозой, кукурузным или кленовым сиропом.

**5. Ешьте много цельнозерновых продуктов**

К ним относятся: хлеб с отрубями, цельнозерновые хлебцы, подавляющее большинство круп. Эти продукты очень богаты клетчаткой, жизненно необходимой нам для поддержания здоровья пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Клетчатка дает прекрасное чувство сытости, а витамины и микроэлементы, содержащиеся в этих продуктах, поддерживают наше общее здоровье.

**6. В ежедневный рацион должны входить белки хорошего качества**

К ним, в первую очередь, относятся все сорта нежирного мяса, рыба, птица, бобовые. Сосиски, мясные полуфабрикаты к источникам качественного белка не относятся.

Нехватка белка в питании приводит к серьезным нарушениям гормональной и иммунных систем организма, нарушению восстановления тканей.

**7. Жиры – важный компонент питания, исключать их из питания категорически запрещается**

Наиболее оптимально, когда на долю жиров животного происхождения, приходится 25%, а оставшиеся 75% занимают жиры растительного происхождения.

Помните о том, что избыток жиров в питании, легко откладывается организмом про запас, кроме того,  негативным образом влияет на работу поджелудочной железы и печени.

Уменьшить количество жира в питании достаточно просто:

выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира

при приготовлении убирайте с мяса весь видимый жир

чаще используйте запекание на гриле, в духовке или в фольге

используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы сократить количество добавляемых жиров в процессе приготовления

**8. Старайтесь ежедневно съедать не менее 500 грамм овощей и фруктов**

Они богаты витаминами и минералами, отсутствующими в других продуктах. Как правило, все они низкокалорийны, объемны и хорошо насыщают.

При приготовлении овощей используйте щадящие способы тепловой обработки (например, приготовление на пару), это позволит не только разнообразить ваш рацион, но и сохранить в овощах максимум полезных веществ. Как можно чаще ешьте овощи зеленого и оранжевого цвета – они отличные источники антиоксидантов, замедляющих процессы старения.

**9. Рыба в рационе должна присутствовать минимум два раза в неделю**

Наиболее полезными являются жирные породы морской рыбы, содержащие особо ценные ненасыщенные жирные кислоты, в первую очередь, Омега-3.  Наилучшие способы приготовления рыбы – запекание без масла, на пару, отваривание. А в качестве деликатеса можно приготовить домашнюю малосоленую рыбу.

**10. Ежедневно добавляйте в рацион молочные продукты**

Если вы не любите молоко, используйте кисломолочные продукты, они восполняют потребность организма в кальции и нормализуют микрофлору пищеварительного тракта. Стакан кефира, ряженки или натурального йогурта прекрасно утолят голод перед сном. Молоко отлично сочетается с крупами, они хорошо дополняют друг друга и легко усваиваются.

Постарайтесь, чтобы эти правила превратились для вас в пищевую привычку, бонусом которой станут хорошее самочувствие, отличное здоровье и настроение.