

Режим питья и питания

Здоровое питание — это не только перечень разрешенных и запрещенных продуктов, но и режим питания и питья: Утром рекомендуется выпивать натощак 1-2 стакана воды, чтобы «запустить» желудок.

* Завтрак должен быть не позднее 9 часов. Не затягивайте с завтраком — организм готов к работе, ему нужна энергия. На завтрак рекомендованы «сложные» углеводы — крупы (каши), выпечка из полезной муки, яйца, творог. Также можно позволить себе немного сладкого — дольку черного шоколада или кусочек пастилы, ложку меда и т.п.

* После завтрака стоит в течение 1-3 часов перекусить. Перекус должен быть легким — это могут быть овощи, творог, бутерброд с рыбой или творожным сыром.

* За 20-30 минут до обеда стоит выпить стакан воды — в этом случае вода сыграет роль электролита и разнесет по организму все питательные вещества, поступившие от пищи. На обед можно есть мясо, рыбу, крупы и обязательно овощи.



А вот после еды пить не рекомендуется — вода разбавит желудочный сок и замедлит переваривание пищи.

* Можете перекусить между обедом и ужином. А также пейте негазированную воду, свежевыжатые соки, зеленый чай и другие несладкие напитки. Кстати зеленый чай с молоком помогает похудеть!

* Ужин должен быть легким с обильным содержанием белка. Идеально подойдут яйца (омлет, вареные), мясо, рыба и легкие овощные салаты.

* Если вы поздно ложитесь спать, то за несколько часов до сна можете позволить себе поздний ужин —



Есть нужно медленно, и тщательно пережевывая все продукты. Во-первых, это позволит организму быстрее переварить пищу, а во-вторых — вы будете быстрее наесться.

Составитель:
библиограф II категории

Н. И. Овсюк

ГУК «МОЗЫРСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»
ЦБ ИМ. А. С. ПУШКИНА
ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ИНФОРМАЦИИ

**Сегодня быть здоровым -
модно и престижно**

**Правильное питание -
залог здоровья**



Мозырь, 2017 г.

Что дает нам правильное питание?

Питание - это основной фактор, который помогает организму поддерживать физические силы, является основой жизни. Он него зависит то, как человек будет себя чувствовать ежедневно, и какой объем работы сможет выполнить в тот или иной момент. При недостаточном питании или при отсутствии его качества, происходит резкое ухудшение показателей работоспособности, активности в поведении человека. Так же происходит значительное снижение иммунитета, а также показателей общего самочувствие и здоровья в целом.

Выбор правильного питания зависит от многих факторов, но главными из них являются следующие: возраст и пол человека, место проживания, экологическая среда проживания, физические нагрузки, которым данный человек подвергается ежедневно на работе и в жизни.

Так же, на подбор питания влияют факторы, которые зависят непосредственно от человека. К ним относятся: финансовые возможности, место проживания человека, наличие конкретных продуктов на данном рынке или в магазине, теоретические знания человека.

Если нет особой финансовой возможности, то могут помочь знания и общая грамотность человека по здоровому питанию.



Что нужно знать?

Для того чтобы питаться правильно, мы должны понимать и знать следующие аспекты.

Сбалансированный рацион питания. Знание этого момента позволит правильно составить подбор продуктов питания, который позволит получить организму максимальное количество полезных элементов, необходимых ему в данный момент в данной жизненной ситуации.

Знание состава пищевых продуктов. Это необходимое условие, выполнение которого позволит значительно улучшить качество питания. Какой физической деятельностью бы человек не занимался, какую бы он жизненную позицию не имел, его организм должен получать жиры, белки и углеводы. Причем поступление данных веществ должно происходить планомерно, регулярно и качественно. Всего должно быть в меру.

Слушать советы врачей и диетологов. В наше время существует большое количество специалистов, которые занимаются вопросами здорового питания. Можно обратиться к данным людям и получить помощь в формировании правильного рациона питания, который будет включать ваши индивидуальности и особенности. Специалисты

помогут составить режимы питания для вас и вашей семьи на неделю, месяц и даже год.

От чего отказаться в рамках здорового питания?

* Откажитесь от фаст-фуда, вредных закусок – чипсов, сухариков и прочих снеков, откровенно вредных сладостей и прочего. Очистите свой рацион от острых приправ и специй, выбросьте майонез и прочие соусы.

* Не жарьте на масле – это не только вредно, но и мешает похудеть.

* Исключите сахар, оставьте природные сладости – мед и другие. Можете купить сахарозаменители.

* Не стоит вводить в рацион шлифованный рис, обычные макароны из мягких сортов, муку высшего сорта.

* Алкоголь — табу, разве что изредка можно позволить себе бокал красного сухого вина.

* Соки в пакетах — исключены, делайте сами свежевыжатые соки.

