**Правильное питание –**

**главное условие здорового образа жизни человека.**

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на [здоровье](http://chudesalegko.ru/) человека.  
Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

***Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.***

**Пирамида питания (пищевая пирамида)**

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те [продукты](http://chudesalegko.ru/pitanie/poleznye-produkty/), которые вам больше нравятся или подходят для вашего [образа жизни](http://chudesalegko.ru/). Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее.

****

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности  конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.

* Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
* Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
* Мясные продукты, птица, рыба, бобы, [яйца](http://chudesalegko.ru/kurinye-yajca-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/), орехи (2-3 порции)
* Овощи и фрукты (5-9 порций)
* [Цельнозерновые продукты](http://chudesalegko.ru/celnozernovye-produkty-polza-dlya-zdorovya/) (6-11 порций)

**Цельнозерновые продукты**  
Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный [рис](http://chudesalegko.ru/ris-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/). Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры ([оливковое](http://chudesalegko.ru/olivkovoe-maslo-istochnik-zdorovya-i-krasoty/), [подсолнечное](http://chudesalegko.ru/nerafinirovannoe-podsolnechnoe-maslo-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/) и другие масла).

**Овощи и фрукты**  
Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество [витаминов](http://chudesalegko.ru/vitaminy-polza-dlya-zdorovya-i-istochniki-vitaminov-v-kakix-produktax-soderzhatsya/) и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

**Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.**  
Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных в[итаминов](http://chudesalegko.ru/vitaminy-polza-dlya-zdorovya-i-istochniki-vitaminov-v-kakix-produktax-soderzhatsya/) и микроэлементов.

**Молочные продукты, йогурты, сыр.**  
Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, [яйцами](http://chudesalegko.ru/kurinye-yajca-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/) и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

**Жир, соль, сахар, сладости.**  
Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

**Основы правильного питания:**

* Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде, о которой говорилось выше. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.
* Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.
* Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание.
* Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов.
* Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, [краснокочанная](http://chudesalegko.ru/krasnokochannaya-kapusta-poleznye-svojstva-kalorijnost-sostav/), [брокколи](http://chudesalegko.ru/brokkoli-poleznye-svojstva/), [цветная](http://chudesalegko.ru/cvetnaya-kapusta-odin-iz-samyx-vkusnyx-i-poleznyx-ovoshhej-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya-cvetnoj-kapusty/), [брюссельская](http://chudesalegko.ru/bryusselskaya-kapusta-poleznye-svojstva-sostav-kalorijnost-protivopokazaniya/), [кольраби](http://chudesalegko.ru/kolrabi-ochen-poleznaya-i-populyarnaya-kapusta-v-evrope-i-amerike/), [савойская](http://chudesalegko.ru/savojskaya-kapusta-ekzotichno-polezno-i-vkusno/)). Помимо основных полезных свойств капусты, ученными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.
* По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.
* Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли.
* Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей [физической нагрузкой](http://chudesalegko.ru/dvizhenie/).  В основе (самая нижняя часть) пирамиды питания, разработанной Гарвардской школой общественного питания, находится употребление жидкостей и [физическая активность](http://chudesalegko.ru/dvizhenie/).
* Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился [сон](http://chudesalegko.ru/zdorovyj-son/), вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.
* Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

***Ваше здоровье в ваших руках!***