**Памятка родителям**

 **10 вредных привычек в питании, о которых вы могли даже не догадываться**

О том, что фастфуд и отсутствие овощей в рационе плохо влияют на организм, знают все. Но к проблемам со здоровьем могут привести и другие, кажущиеся безобидными пищевые привычки. Вместе с национальным проектом **«**[**Демография**](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya?utm_source=Lifehacker_spec_pitanie&utm_medium=Statica&utm_content=All&utm_campaign=demografiya)**»** рассказываем, на что обратить внимание и как пересмотреть свои отношения с едой.

**Отказываться от завтрака**

Разовый пропуск завтрака на здоровье вряд ли повлияет, в отличие от регулярного голодания по утрам. Поздний первый приём пищи может повысить уровень кортизола (это сделает вас раздражительным), а также увеличить риск появления головных болей, особенно у людей с мигренью. Не лучшее состояние для продуктивной работы или расслабляющего выходного.

Кроме того, есть вероятность, что со временем эта привычка приведет к нарушению метаболизма, в частности повлияет на способность организма регулировать уровень сахара в крови. В перспективе это может вылиться в диабет или ожирение.

Если после пробуждения вы совсем не чувствуете голода, просто выпейте стакан воды или горячего чая. А завтрак, например кашу, омлет или творог, возьмите с собой на работу. Постарайтесь добавить к первому приёму пищи овощи, фрукты или ягоды, чтобы максимально насытить организм питательными веществами. Важно соблюсти одно условие: съесть завтрак как можно скорее, а не тянуть до обеда.

**Часто перекусывать**

Обилие снеков в рационе может привести к повышению дневной нормы калорий или, напротив, притупит чувство голода и заставит отказаться от полноценного обеда или ужина: из‑за этого организм не получит достаточного количества питательных веществ. Поэтому лучше не перекусывать в течение дня, а распределить суточную норму калорий между основными приёмами пищи.

При этом перекусы не обязательно зло. Они спасут в дороге или другой ситуации, когда нет возможности питаться полноценно. Однако важно выбирать продукты правильно. Например, быстрые углеводы вроде шоколадного батончика, печенья или пачки чипсов сразу же придадут сил и энергии, но эффект продержится недолго — скоро организм захочет есть снова. Лучше отдавать предпочтение сложным углеводам или белкам, например протеиновому или злаковому батончику, орехам, кефиру, йогурту. Фрукты и сухофрукты тоже неплохой вариант. Хоть они и относятся к быстрым углеводам, в них есть полезная клетчатка, витамины и минералы.

**Заглядывать в холодильник ночью и ужинать перед сном**

Желание перекусить ночью может возникнуть из ‑за плохого питания днём или несоблюдения режима: поздний отход ко сну провоцирует повышение уровня кортизола — от этого возникает чувство голода. Но частые ночные визиты к холодильнику и запоздалые ужины не принесут пользы здоровью. Напротив, они могут вызывать ряд проблем с пищеварительной системой.

Кроме того, с большой вероятностью съеденная вечером пища превратится в жировую ткань, а на следующее утро вместо бодрости человек почувствует усталость — ведь ночью организм был вынужден переваривать полученное и тратить лишнюю энергию, а не отдыхать. Проснуться по первому звонку будильника в этом случае практически нереально.

Чтобы прекратить неуместные визиты к холодильнику, можно ужинать за 2-3 часа до сна и выбирать блюда, которые обеспечат длительное насыщение, например из мяса, бобовых, морепродуктов, овощей. Если голод затем всё равно даёт о себе знать, можно выпить стакан кефира или несладкого йогурта или съесть несколько грецких орехов. Эти продукты не только насытят, но и поспособствуют улучшению сна.

Национальный проект **«**[**Демография**](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya?utm_source=Lifehacker_spec_pitanie&utm_medium=Statica&utm_content=All&utm_campaign=demografiya)**»** и Роспотребнадзор создали портал **«**[**Здоровое питание**](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/)**»**. Там собраны экспертные статьи, советы диетологов и обзоры полезных продуктов. Также на портале есть раздел **«**[**Здоровые рецепты**](https://xn--e1aa4abnv2b.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)**»**: в нём много идей вкусных и полезных блюд.

**Пить мало воды**

Вода необходима организму, чтобы полноценно функционировать, в том числе и переваривать пищу. Норма жидкости у каждого человека своя: определить, сколько нужно пить в течение дня для хорошего самочувствия, можно только опытным путём.

Однако иногда сделать это непросто. Бывает, что мозг путает жажду и голод: вместо сигнала о том, что пора выпить стакан воды, предлагает съесть что‑нибудь.

Чтобы избежать подобных ситуаций, попробуйте каждый раз, когда захотите поесть, сначала делать пару глотков воды. И постарайтесь заменять ею сладкие напитки, крепкий чай и кофе. Если вам не нравится вкус воды, добавляйте в неё немного мяты, кусочки огурца или сочных фруктов, например лимона или апельсина.

**Всегда доедать до конца**

Эта привычка могла появиться ещё в детстве, если вас не отпускали из‑за стола, пока вы не проглотите всё до последней крошки. Но полезным такой подход не назовёшь: из‑за переедания в животе может возникнуть дискомфорт, а пищеварительной системе придётся работать интенсивнее. Кроме того, избыточный размер порции увеличит количество потреблённых калорий, что может стать причиной появления лишнего веса.

Если вы уже чувствуете, что наелись, лучше убрать остатки в холодильник и вернуться к ним во время следующего приёма пищи. А если ситуация произошла в кафе или ресторане, можно попросить официанта упаковать блюдо в контейнер — и вы заберёте его с собой домой.

**Устраивать праздник живота**

Наедаться в праздники, по выходным или в отпуске вредно по тем же причинам. Не привыкшая к нагрузке пищеварительная система вынуждена усиленно переваривать слишком большой объём веществ. Это будет особенно ощутимо, если в другие дни вы соблюдаете правильное питание и не превышаете норму калорий. В частности, из‑за переполненности желудка еда может поползти вверх по пищеварительному тракту — появится тошнота или даже рвота.

Не перегружать свой организм на праздниках или в отеле со шведским столом помогут несколько правил:

**Не накладывайте в тарелку сразу много еды.** Лучше взять добавку позже, чем сразу поглотить чрезмерный объём пищи.

Прислушивайтесь к сигналам, которые подаёт мозг, и **останавливайтесь, если чувствуете, что уже сыты**.

Чтобы вовремя заметить насыщение, **ешьте медленно и наслаждайтесь вкусами**.

**Выбирайте особенные блюда**, которых нет в вашем обычном рационе.

**Напоминайте себе, что большинство из представленного на столе вы можете съесть и в любой другой день**. Например, новогодний ужин — это не последний шанс полакомиться оливье.

**Налегать на сладкое и солёное**

Избыток соли в пище может привести к повышению артериального давления и развитию сердечно‑сосудистых заболеваний. При этом норма соли для взрослого человека совсем небольшая: ВОЗ рекомендует не больше 5 граммов в день — чуть меньше чайной ложки.

Негативные последствия употребления соли связаны с содержащимся в ней натрием. В нормальном количестве этот элемент помогает организму поддерживать водный баланс, но при избытке приводит к задержке жидкости и увеличению объёма клеток. Кроме того, лишний натрий может мешать усваиваться калию. А это чревато нарушениями метаболизма и сбоями в работе сердца.

Уменьшить потребление соли можно, снизив количество снеков, фастфуда и других переработанных продуктов в рационе. Также важно не пересаливать блюда в процессе готовки.

Любовь к сладкому же способна привести к набору лишнего веса и развитию сахарного диабета второго типа. ВОЗ рекомендует включать в рацион не больше 10% простых углеводов. Чтобы сахара в организм поступало меньше, можно отказаться от ежедневного потребления десертов и заменить конфеты сухофруктами: это тоже простые углеводы, но в них содержатся витамины и минералы, полезные для здоровья. Кроме того, стоит отказаться от сладких напитков и не добавлять ни сахар (в том числе тростниковый), ни сиропы в чай или кофе.

**Заедать стресс**

Снеки и фастфуд помогают немного отвлечься от неприятностей в жизни или перегрузки на работе, а сладости ещё и повышают уровень серотонина. Но их потребление будет вызвано не голодом, а эмоциями: в организм поступят лишние калории и, вероятно, много соли и сахара.

Побороть стресс можно с помощью горького шоколада. Желательно, чтобы процент какао в нём был очень большим. Для достижения эффекта дольку не нужно быстро проглатывать, лучше медленно рассасывать её во рту. Также стоит обратить внимание на бананы, шпинат, тыквенные семечки и другие продукты, богатые магнием — он положительно влияет на нервную систему.

Или же попробуйте альтернативные способы борьбы со стрессом, например прогуляйтесь на свежем воздухе или сделайте лёгкую зарядку. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают улучшить настроение и самочувствие.

**Есть на ходу**

Когда внимание не сконцентрировано на потреблении пищи, организм может не осознать её объём и затем быстрее проголодаться. Поэтому обедать за рабочим столом или съедать сэндвич за рулём вместо полноценного завтрака — не очень хорошая идея. Та же история с приёмами пищи у телевизора и перекусами попкорном и чипсами в кино. Тут возникнет и ещё одна проблема: из‑за длительности фильма или сериала может увеличиться и время потребления пищи — еда будет поступать в организм в течение часа, а то и больше.

Всё это может плохо отразиться на состоянии ЖКТ. Когда вы быстро проглатываете еду, вместе с ней внутрь попадает лишний воздух — это приводит к вздутию живота или отрыжке.

Чтобы избежать таких неприятностей, старайтесь выделять время — достаточно 10–15 минут — на спокойный, осознанный приём пищи. Если хочется смотреть кино со снеками, не берите с собой целую пачку — заранее отсыпьте порцию в тарелку. Или пригласите друзей — наличие компании может помочь контролировать постоянное желание перекусить. А чтобы совсем отказаться от еды у телевизора, займите руки чем‑нибудь, например вязанием или игрушкой‑антистресс.

**Выбирать продукты только потому, что они «полезные»**

Продукты из отделов здорового питания действительно полезны, но они не всегда лучше своих «вредных» аналогов. Например, безглютеновая паста или хлеб необходимы людям с целиакией, то есть непереносимостью глютена, а здоровому человеку это вещество вреда не причинит. А сладости с фруктозой — такие же сладости, только созданные для людей с диабетом: заменять ими обычные шоколадки не имеет смысла.

Совсем обходить эти отделы стороной, конечно, не обязательно, если вам нравится вкус «здоровых» продуктов. Кроме того, там можно найти интересные ингредиенты, которые помогут разнообразить рацион. Например, растительное молоко, сыр тофу или хлопья без добавленного сахара (в том числе фруктозы).

Составить правильный рацион можно в бесплатной **«**[**Школе здорового питания**](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)**»** от Роспотребнадзора и нацпроекта **«**[**Демография**](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya?utm_source=Lifehacker_spec_pitanie&utm_medium=Statica&utm_content=All&utm_campaign=demografiya)**»**. Это подборка лекций от учёных, докторов наук и диетологов.