**Основные принципы правильного питания**

Чтобы придерживаться правильного питания, необходимо знать его основные принципы:

1. Регулярные приемы пищи (каждые три-четыре часа). Желудок будет лучше усваивать еду, если она поступает в организм в четкие промежутки времени. Как только человек голодает или пропускает обед или ужин, желудок воспринимает любой прием пищи как последний и откладывает как можно больше запасов на случай очередного голодания.

2. Из-за того, что ритм жизни каждого индивидуален, нужно учитывать свой распорядок дня при составлении ежедневного рациона. Например, офисному работнику сложнее распределить все приемы пищи, так как ему необходимо подстроить время обеда под общий перерыв.

3. Не пить много воды во время еды. Жидкость увеличивает объем желудка, за счет чего пища хуже усваивается.

4. Снизить употребление обезжиренных продуктов. Жиры животного происхождения жизненно необходимы для здоровья, от них зависит работа нервной и гормональной системы.

5. Есть небольшими порциями и только в то время, когда организм действительно требует еды. Нужно ориентироваться на физический голод, а не на эмоциональный, потому что пища прежде всего должна давать энергию, а не решать психологические проблемы.

6. Употреблять как можно больше натуральных продуктов, фруктов и овощей.

"Еще одним важным правилом перехода на полезное питание является прекращение приемов пищи перед телевизором или за чтением. Как бы человек ни был занят, нужно делать небольшой перерыв на 10—15 минут. Такой подход позволит не переедать", — рассказала Юлия Пигарева, заведующая отделением клинической диетологии больницы им. В. В. Виноградова.

**Составление рациона**

При составлении рациона нужно учитывать необходимое для организма количество белков, жиров и углеводов. При этом не существует универсального меню: каждый человек самостоятельно составляет комфортный для себя рацион для полезного питания. Например, при активном образе жизни можно добавить больше белковых продуктов, при сидячем — уменьшить количество углеводов и плохо усваиваемых жиров (чаще всего животного происхождения). Рыба и греческий салат.

Одним из принципов правильного питания является соблюдение питьевого режима, поэтому важно при составлении ежедневного меню определиться с объемом потребляемой жидкости. Для этого нужно умножить собственный вес в килограммах на 35 (для мужчин) или 31 (для женщин) и получить цифру в миллилитрах. Так же проводится расчет для детей от 12 лет, точно подсчитать норму для более младшего возраста поможет врач-педиатр.

"Не забывайте о сбалансированности рациона по качественному и количественному составу. Современные рекомендации по питанию выделяют 5 пищевых групп, которые должны ежедневно присутствовать в рационе человека: клетчатка, сложные углеводы/зерновые, белки, жиры, молочные продукты или их альтернативы из растительного сырья. Важно, чтобы в течение дня они поступали в определенном количестве. Например, в день рекомендовано съедать минимум 5-6 порций овощей и фруктов или 2-3 порций молочных продуктов", — отметила в беседе с РИА Новости врач-гастроэнтеролог группы компаний BestDoctor Яна Картаева.

**Рекомендуемые продукты**

Для того чтобы придерживаться правильного питания, нужно знать, какие продукты считаются полезными и какие из них можно включить в свой рацион:

1. Овощи (капуста, огурцы, помидоры, болгарский перец, свекла, морковь и так далее) в сыром, запеченном, отварном виде и низкокалорийные фрукты (яблоки, апельсины, мандарины и другие)

2. Все виды съедобных грибов

3. Салат листовой, любая зелень, шпинат, щавель

4. Чай и кофе без сахара и добавок

5. Питьевая негазированная вода

6. Мясо (баранина, индейка, телятина, говядина)

7. Рыба (форель, сельдь, треска и так далее)

8. Яйца и кисломолочные продукты (желательно домашние и не обезжиренные)

9. Цельнозерновые крупы небольшими порциями, помимо манки, каш быстрого приготовления и белого риса

10. Орехи (одна-две маленьких горстки в день)

"В рацион необходимо добавлять белковые продукты: яйца, мясо, птицу как строительные материалы для наших клеток, как основной компонент ферментов, главный транспортировщик полезных веществ в клетку, и, конечно, как источник железа. Также важно употреблять рыбу и икру — это источники полезных жиров для наших мембран клеток и головного мозга — сливочное масло, содержащее холестерин для синтеза половых гормонов, производства витамина D, питания нейронов, и добавлять овощи и ягоды как источники клетчатки и антиоксидантов", — дополняет РИА Новости врач-диетолог, интегративный эндокринолог, консультант компании MyGenetics (Национального центра генетических исследований) Анна Волобуева.

**Что нельзя**

Несмотря на то, что у правильного питания нет четких запретов, существует список продуктов, которые не следует включать в рацион:

1. Масло растительное (допускается только две столовые ложки в сутки)

2. Майонез

3. Копчености, колбасы, сосиски и сардельки

4. Мясные и рыбные консервы

5. Рафинированный сахар

6. Высококалорийные фрукты и ягоды, такие как банан, виноград, финики, арбуз, дыня

7. Магазинные варенья и джемы

8. Сладкие и кондитерские изделия (конфеты, шоколад, пирожные, торты и так далее)

9. Хлебобулочные изделия

10. Фастфуд и полуфабрикаты

11. Сладкие газированные напитки, допускается в день только один бокал (250 мл).

.