**Принципы здорового питания**

То, что мы едим, во многом определяет то, насколько корректно функционирует наш организм, поэтому правильное питание — один из главных шагов на пути к здоровому образу жизни.

**Макронутриенты и микронутриенты**

Главный базовый принцип здорового питания заключается в потреблении сбалансированного количества макро- и микронутриентов. Макронутриенты — это белки, жиры и углеводы, а микронутриенты — это витамины и минералы. В отличие от БЖУ, микронутриенты не обеспечивают организм энергией и строительным материалов, однако участвуют в огромном количестве биохимических процессов — от метаболизма до репликации ДНК.

Соответственно, при правильном питании рацион должен быть сформирован таким образом, чтобы обеспечить необходимый баланс. Большинство продуктов содержат в себе все три макронутриента, разница заключается в их долях. Больше всего медленных углеводов, краеугольного камня здорового питания, содержится в бобовых, зерновых, крупах. Белки — это любое мясо, включая птицу, рыба, молочные продукты и яйца. Растительный белок содержится в бобовых, соевых и орехах, что очень выручает вегетарианцев. Тем не менее растительный белок значительно уступает животному в пищевой ценности. Жирами богата та же молочка, орехи, различные масла + разумеется, жирная рыба и мясо. Правда, при возможности выбора из последних двух предпочтение стоит отдать, разумеется, рыбе.

Содержание микронутриентов в продуктах питания в процентном соотношении значительно уступает БЖУ, однако это нормально, поскольку они требуются организму в меньшем объеме. Акцент на конкретные продукты нужно делать в случае недостатка тех или иных минералов или витаминов определенной группы. В целом, при сбалансированном рационе поступающих в организм микронутриентов обычно достаточно, и нужды в дополнительных курсах тех же витаминов нет.

При формировании рациона очень важная роль отводится овощам и фруктам. Это источник клетчатки, необходимой для нормального функционирования ЖКТ, и огромного количества микронутриентов.

**Вода**

Наконец, здоровое питание идет рука об руку с соблюдением водного баланса. В разных странах существуют свои рекомендованные нормы потребления воды в зависимости от множества факторов: пол, возраст, уровень физических нагрузок и так далее. В России нет единого стандарта, однако в среднем нормой считается 30 миллилитров на 1 килограмм веса. Соответственно, весь этот объем желательно распределять относительно равномерно в течение дня.

**«Лишние» продукты**

При переходе на правильное питание из рациона желательно ограничить целую серию «лишних» элементов. Вот основные:

* сладкая выпечка;
* напитки с высоким содержанием сахара, в особенности пакетированные соки и газировка;
* излишне соленая, сладкая и острая еда;
* майонез и кетчуп.

В этих продуктах содержится много добавленного сахара и соответственно лишних калорий, что повышает общий калораж приема пищи. Разумеется, речь не идет о том, чтобы забыть о каждом из этих пунктов навсегда. Стакан апельсинового сока, эклер или ложка майонеза к гречке пару раз в неделю не сыграют особой роли, поэтому уходить в крайности, отказывая себе в удовольствии, не стоит.

**Порции и интервалы**

Принципы здорового питания подразумевают приемы пищи чаще, чем классические «завтрак — обед — ужин», но меньшими порциями. В зависимости от продуктов, размеры порций могут варьироваться, но отталкиваться можно от базового значения в 250-300 граммов за прием. Начинать лучше с малого; если поймете, что выбранного размера порции не хватило и вы остались голодны, в следующий раз увеличьте его на 15-20 процентов.

Интервалы зависят от того, сколько приемов пищи вы запланировали на день. При пяти приемах закладывайте в среднем трехчасовой промежуток. Последний прием пищи желательно производить не позднее чем за два часа перед сном.