**Принципы здорового питания**

Один из укоренившихся мифов о еде гласит: здоровое питание – это употребление только «правильных» продуктов. В реальности рекомендуемые ограничения не так строги. Главное – это соблюдение Четырех ключевых принципов. Они не только улучшат качество жизни, но и защитят организм от многих заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и онкологию.

Принцип первый: сбалансированный рацион.Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом. Ещё один нюанс – это калорийность рациона. Наедаться на будущее человек не может, так что потребление энергии (калорий) желательно сбалансировать с её расходом.

Принцип второй: индивидуальный режим питания, никаких строгих правил по организации времени употребления пищи нет. Главный ориентир – это ваше собственное ощущение голода и насыщения. При этом важно, чтобы приём пищи был осознанным и занимал определённое время и внимание. В основном это предполагает три всем известных правила. Прежде всего, берегите себя и не доводите до сильного голода, при необходимости можно запастись едой заранее и взять её с собой. Во-вторых, стоит избегать перекусов на бегу, например, в машине, за компьютером, телефоном или перед телевизором. И в-третьих, твёрдую пищу желательно тщательно пережёвывать (не менее 30 раз), а также делать паузы во время еды. Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съесть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.

Принцип третий: сохранение водного баланса в организме, вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ.  Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен, это 1 литр. Однако покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час. Основные рекомендации по потреблению воды понятны интуитивно: хочется – пейте, не хочется – остановитесь, и не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.

Принцип четвертый: ограничения

Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.

Практика здорового питания формируется с детства, но начать её внедрять никогда не поздно!

В этом вам помогут несколько нехитрых бытовых установок: чаще готовьте дома, не храните дома продукты с высокой степенью обработки, планируйте меню заранее, не забывайте включать в рацион овощи, фрукты, продукты из цельного зерна и белковую пищу. Наслаждайтесь едой и будьте здоровы!

Отдел экспертиз связанных с питанием населения

Серовского филиала ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии

по Свердловской области

врач по общей гигиене Семенова А.А.