СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Восемь принципов здорового питания

- Получайте удовольствие от еды.
- Старайтесь разнообразить свое меню.
- Следите за своим весом.
- Ешьте больше продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой.
- Ограничьте потребление жирной пищи.
- Не увлекайтесь сладким.
- Получайте с едой необходимое количество витаминов и минеральных веществ.
- Употребляйте алкоголь умеренно.

БЕЛКИ

- Построение клеток и тканей, усиление защитных реакций организма.
- Мясо, рыба, домашняя птица, дичь, молоко, сыр, яйца, бобовые, злаки.

ЖИРЫ

- Источник энергии. Структурно-пластическая роль, защитная роль.
- Сливочное масло, маргарин, кулинарный жир, растительные масла, сыр, жирное мясо, жирная рыба.

УГЛЕВОДЫ

- Источник энергии. Нормализуют обмен белков и жиров.
- Мука, мучные продукты, злаки, сахар, сиропы, джемы, мед, фрукты, овощи.

ВИТАМИНЫ

- **Витамин А**

Входит в состав зрительных пигментов, обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек. Жирная рыба, печень рыб, молочные продукты.

- **В1 (тиамин)**

Обеспечивает нормальное состояние нервной системы. Дрожжи, бобовые, печень, хлебные злаки, мясо.

печень, мясные экстракты, хлебные злаки.

- **Витамин В2(рибофлавин)** Участвует в процессах окисления и выработки энергии, способствует росту организма. Дрожжи, мясо, печень, мясные экстракты, хлебные злаки.
- **Витамин РР (никотиновая кислота)** Участвует в процессах окисления и выработки энергии, регулирует функцию органов пищеварения, обмен холестерина и кроветворение. Дрожжи, мясо, печень, мясные экстракты, хлебные злаки.

железа. Фрукты (клубника, цитрусовые), зеленые овощи, корнеплоды, картофель.

- **Витамин С (аскорбиновая кислота)** Обеспечивает иммунитет организма, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению белков, железа. Фрукты (клубника, цитрусовые), зеленые овощи, корнеплоды, картофель.
- **Витамин D («солнечный» витамин)** Регулирует обмен кальция и фосфора в организме. Печень рыб, жирная рыба, молочные продукты.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- **Кальций**

Способствует построению костей и зубов, участвует в процессах возбуждения нервной ткани и свертывания крови, уменьшает проницаемость сосудов. Молоко и молочные продукты, хлеб из непросеянной муки.

- **Фосфор**

Участвует во всех процессах жизнедеятельности организма, в обмене веществ и функции нервной и мозговой ткани, мышц, печени, почек, в образовании ферментов, гормонов, построении костей. Печень и почки, яйца, сыр, хлеб

- **Натрий**

Регулирует водный обмен организма, основной составляющий элемент плазмы крови. Соль, мясо, рыба, бекон, сыр.

ВОДА

- Вода — основная среда жизнедеятельности организма, обязательный компонент многочисленных химических реакций. Потеря значительного количества жидкости приводит к сгущению крови, человек при этом ощущает жажду. Водный обмен протекает в организме с большой интенсивностью — за сутки даже при небольшой физической нагрузке и умеренной температуре воздуха человек теряет примерно 2,5 л воды (с мочой, калом, потом, дыханием). При этом из организма выводятся продукты обмена и соли. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без воды он погибнет уже через несколько суток.