

# *Диетическое питание*

# Принципы здорового питания

- Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.
- Тщательно пережевывайте пищу
- Еда должна быть вкусной!
- Завтракать лучше всего фруктами, соками, простоквашей, чаем из трав
- Не перекусывать в промежутках между едой
- Ужинать не позже чем за два часа до сна.
- Наилучшей едой признаются фрукты, злаки, зелень, орехи
- Важно правильно сочетать продукты
- Разнообразно питаться в течении дня и недели
- Старайтесь готовить на один раз, избегать жареного
- Избегайте контрастных температур за одну еду
- Не переедать, после еды отдохнуть 20-30 минут
- При здоровом питании супы излишни
- Не пейте много во время и после приема пищи
- Не захламляйте организм шлакам



# СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ

- Ешьте крахмалы и белки в разное время;
- Ешьте одну концентрированную пищу за один прием;
- Ешьте жиры и белки, сахара и белки, крахмалы и сахара в разное время;
- Избегайте десертов;
- Сначала употребляется легко усваиваемая пища, а затем – требующая более длительного переваривания;
- Сладкие и кислые фрукты ешьте в разное время;



# СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ

- ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РЕЖИМ
- ЯИЧНО-МОЛОЧНО – РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА
- СЫРОЕДЕНИЕ
- БЕССОЛЕВОЙ РЕЖИМ
- РЕЖИМ С НИЗКИМ ИЛИ БОГАТЫМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ
- РЕЖИМ С НИЗКИМ ИЛИ БОГАТЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ
- РЕЖИМ С НИЗКИМ ИЛИ БОГАТЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКОВ
- НЕПОЛНОЕ И ПОЛНОЕ ГОЛОДАНИЕ



# ЗНАЧЕНИЕ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТ И ДАЖЕ ПОЛНОСТЬЮ ВОЗОБНОВЛЯЕТ НАРУШЕННОЕ РАВНОВЕСИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ
- ТАМ, ГДЕ НЕТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, НЕТ И РАЦИОНАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

