

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# БЖУ и витамины

Правильно питание состоит не из наборов определённых продуктов, а из суточного комплекса белков, жиров, углеводов и конечно же витаминов, эти в-ва являются ключевыми для нашего организма. Большинство людей думает, что составление своего питания это очень сложно, но данная догадка является иллюзией, так как есть простые формулы, для выявления своей суточной нормы. **Белки – 1.3-1.5 на кг, углеводы – 4 на кг и жиры – 0.4-0.6 на кг**, а витамины же имеют индивидуальные потребности для каждого человека в отдельности( зависит от возраста и состояния здоровья).



# Последствия неправильного питания

Большинство из нас питается чем попало и из-за этого появляются проблемы со здоровьем. Например: чрезмерное употребление белка – **рак толстой кишки**, чрезмерное употребление углеводов – **ожирение**, в дальнейшем **диабет**, чрезмерное употребление жиров – **порок сердца и образование камней в почках**. Также есть пороки связанные с недостатком БЖУ. Так что употребление каких-либо продуктов может как улучшить ваш организм, так и ухудшить.

# Распорядок питания

- ▣ 3 основных приёма пищи.
- ▣ 2 перекуса.
- ▣ Последний приём пищи за 3-4 часа до сна.
- ▣ 25% источники белка: мясо, рыба, морепродукты, яйца и творог.
- ▣ 25% зерновые и бобовые.
- ▣ 20% свежие фрукты или ягоды.
- ▣ 30% свежие овощи.



# Энергетическое равновесие = контроль массы тела

- Исключить продукты с повышенным содержанием жира, сахара, соли и ядовитых в-в(алкоголь).
- Красное мясо можно есть не более 1 раза в неделю!
- Растительные масла и злаки – приоритетные продукты.
- Ну и конечно физические нагрузки, хотя бы 1 раз в неделю, для энергетического равновесия.

