

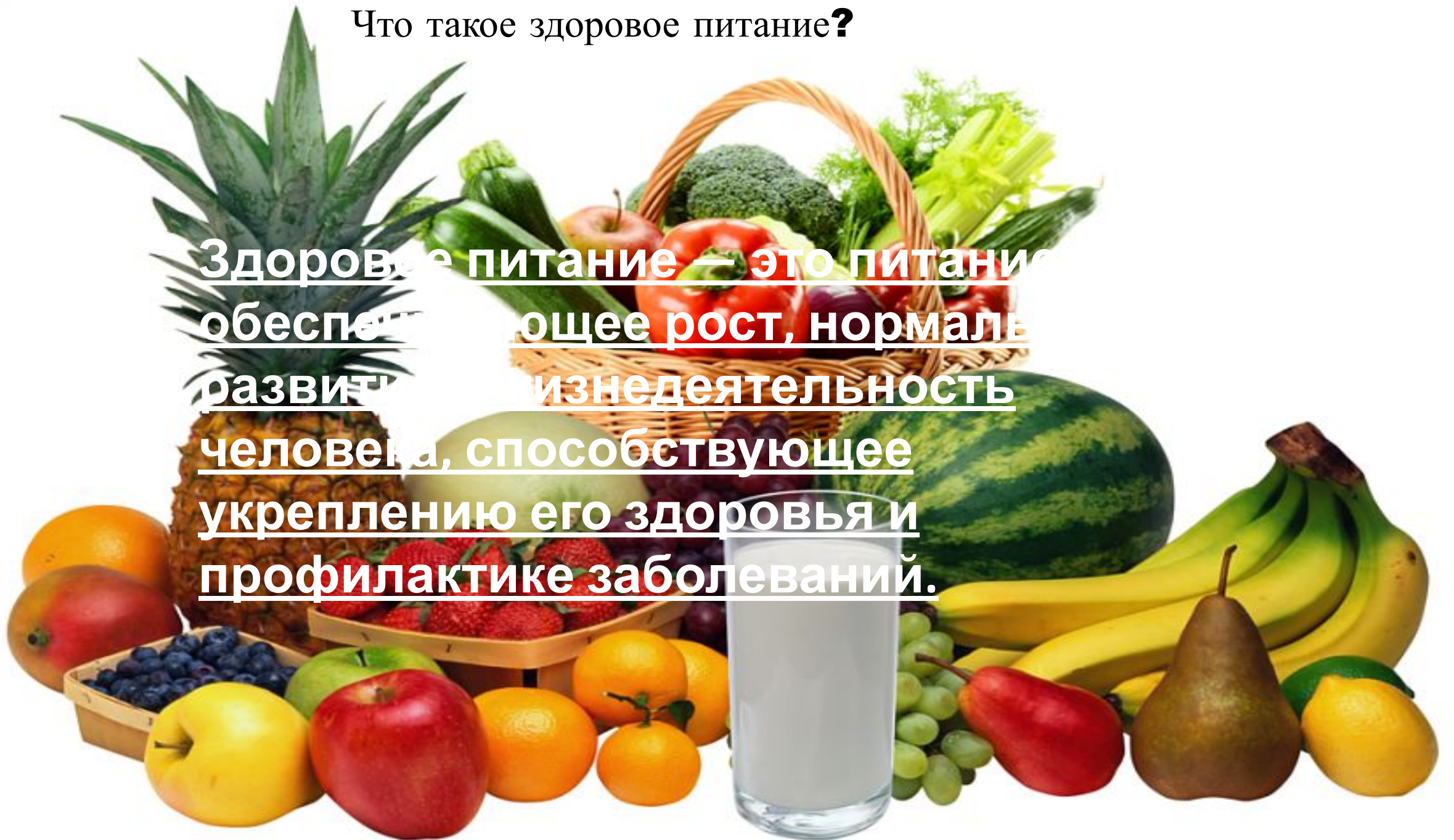
# Здоровое Питание





## Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.





## Какие продукты входят в состав правильного питания?

Углеводы, в этот перечень попадают: сахар, хлеб, макаронные изделия, а также различные крупы

Белки: орехи, мясо, рыба, кисломолочные продукты (нежирные)

Нейтральные продукты: овощи, фрукты, сметана, сыр, сливочное масло



# Основы здорового питания, или как правильно?

- При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

# Основные правила совместимости и несовместимости продуктов:

- Бобовые, содержат большое количество белка и крахмала, поэтому очень плохо усваиваются организмом. Поэтому правильно будет употреблять в пищу уже проросшие бобовые, в сочетании с такими овощами: сельдерей, салат, капуста.
- Мясо и рыбу необходимо употреблять с овощами и зеленью, которые не содержат крахмала. Таким образом, удастся ускорить процесс переваривания белков. Это в свою очередь позволит не только обеспечить организм всеми не обходимыми витаминами и микроэлементами, но также улучшит моторику кишечника.
- Картофель, хлеб и крупы несовместимы с животными белками, поэтому их не рекомендуется употреблять вместе с мясом и рыбой.
- Молоко является самостоятельным продуктом. Однако многие люди ошибочно полагают, что молоком можно запивать еду, это в корне неправильно. Попадая в желудок, молоко обволакивает уже имеющуюся там пищу, что в свою очередь замедляет процесс переваривания. Поэтому молоко лучше употреблять отдельно от всех остальных продуктов.
- Дыня и арбуз тоже очень плохо сочетаются со всеми остальными продуктами, их тоже рекомендуют употреблять отдельно
- Вода тоже относится к продуктам одиночкам, поэтому ее не следует употреблять во время еды

# Советы по правильному питанию.

- Переход на сбалансированное здоровое питание не будет в тягость, если соблюдать простые рекомендации.
- Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.
- Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки. Хорошо способствует похудению цикорий – он подавляет чувство голода за счет большого количество волокон в составе, благотворно влияет на организм. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем.
- Разнообразьте рацион! Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот. Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

# Рекомендации по покупкам продуктов

- Покупая продукты, всегда смотрите на сроки годности. Пусть это займет немногим больше времени, чем просто взять что-то с полки и пойти, зато вы будете уверены, что товар не просрочен и годен к употреблению.
- При выборе продуктов, хотя бы мельком изучайте их состав. Помните, что в действительно хороших продуктах не должно быть вкусовых добавок, подсластителей, красителей, консервантов и другой белиберды, которой так «богат» современный рынок продовольствия.
- Старайтесь покупать продукты с низким содержанием углеводов, т.к. они намного полезнее и менее калорийны. Здоровая пища включает в себя белки, жиры и медленные углеводы.
- Старайтесь покупать продукты с непродолжительными допустимыми сроками хранения. Если продукт можно хранить очень долго, значит, в нем содержатся искусственные консерванты, увеличивающие сроки хранения, а это уже говорит о его вредности.
- В летнее время года отдавайте предпочтение свежим фруктам и овощам, которые продают местные дачники и фермеры, т.к. доля вероятности, что они действительно натуральные, существенно выше.

# Рекомендации по покупкам продуктов

- В зимнее время года не стоит обольщаться наличием в магазинах овощей и фруктов. Проявляйте к ним особое внимание и по возможности ищите более качественные. Вполне вероятно, что импортная продукция будет более высокого качества, нежели местная, т.к. в холода выращивать овощи и фрукты без использования удобрений, силикатов, специальных растворов и т.п. очень сложно.
- Если вы равнодушны к сладкому, стремитесь заменять вредные сладости полезными: свежими фруктами, сухофруктами и орехами.
- По возможности откажитесь от полуфабрикатов: натуральные продукты не только намного качественнее, но и не так сильно ударят по вашему кошельку, ведь вы не будете переплачивать за упаковку и ненужные добавки.
- В любых замороженных продуктах остается минимальное количество витаминов и полезных микроэлементов, поэтому отдавайте предпочтение продуктам свежим или охлажденным.
- Вместо приправ гораздо лучше и полезнее покупать натуральные специи, т.к. в готовых приправах содержится масса вредных добавок.
- Прогуливаясь по магазину, захватывайте по пути бутылочку минеральной воды. Она очень полезна, прекрасно утоляет жажду и отлично заменяет обычную питьевую воду.



# Нерекомендуемые продукты

- Но употребляя в пищу полезные продукты, нельзя забывать и об исключении из рациона продуктов «вредных» — тех, которые вызывают накопление в организме жиров и нарушение обмена веществ:
- Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки. Алкогольные напитки. Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара. Жареные блюда.
- Готовые фабричные соусы, включая майонез. Копчености, колбасы. Сладости. Фастфуд.
- Соки (кроме свежавыжатых), газированные напитки. Нежелательно и употребление сахара и соли.
- Если уж отказаться от них совсем не получается, то вместо сахара можно использовать мед, а соль использовать по минимуму, лишь чуть-чуть подсаливая блюда. В последнее время популярными стали морская и розовая гималайская соль, содержащие меньше хлорида натрия и больше полезных веществ.

# Калорийность рациона и БЖУ баланс.

- Программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ-баланса).
- Правильно подобранное питание позволяет не испытывать чувства голода и слабости, обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ, удерживать вес на нужном уровне и отлично себя чувствовать. Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни: калорийность пищи при активных занятиях спортом должна быть выше, чем при сидячей работе в офисе и таком же отдыхе дома перед телевизором.
- Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, 2000–2400 ккал, для женщин — 1800–2400 ккал[2]. Баланс белков, жиров и углеводов в норме должен быть следующим: белки — 30–40%; углеводы — 40–50%; жиры — 20–25%[3].



# Таблица калорийности продуктов.

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Мясо (птица и мясopодукты)</b>	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Рыба и морепродукты</b>	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Молочные продукты</b>	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырki творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Зерновые и бобовые</b>	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макароньи	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

<b>Яйцо куриное</b>	
Яйцо куриное 1шт	65
Яичный порошок	540



# Как рассчитывать нормальный вес человека?

- Чтобы рассчитать нормальный вес, от роста можно использовать способ Брокка. Его упрощенная версия выглядит вот так:
- Для женщин: Идеальный вес = Рост (см) — 110
- Для мужчин: Идеальный вес = Рост (см) — 100
- *Пример: нормальный вес мужчины с ростом 180 см равен 80 кг, а женщины с ростом 170 см — 60 кг*





**Спасибо за внимание!**