



Приятного
аппетита!

МБУК
"Центральная библиотека Ровенского района"



Информационная
памятка

Здоровья
и счастья

Ровенски, 2018

Составитель: З. И. Турчанова – заведующая отделом обслуживания.

Здоровое питание : информационная памятка / МБУК «ЦБ Ровеньского района»; сост.: З.И. Турчанова. – Ровеньки, 2018. – 8 с.

Содержание

К читателю.....	3
Ежедневный рацион.....	3
Основные принципы правильного питания.....	4

«Здоровое питание» Информационная памятка

Тираж: 20 экз.

Подписано в печать: 20.04.2018 г.

Адрес:
309740 Белгородская обл.,
п. Ровеньки,
ул. Ленина, 61
тел: 8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41
e-mail: rovdetbib@yandex.ru
rovbiblioteka@yandex.ru
сайт: <http://rovbiblioteka.narod.ru>

Составитель: З.И. Турчанова – заведующая отделом обслуживания
Компьютерный дизайн и верстка: Е.Ю. Саенко – библиотекарь информационных технологий

- Исключить: майонез, чипсы, жареную картошку и картофель фри (если очень любите картофель можно заменить на пюре из нута, либо печеный картофель или в мундире), газированные напитки, пакетированные соки (пользы от них никакой), сладкое (печеньки, торты, варенье), выпечка (пирожки, булочки, белый хлеб), фастфуд, колбасы и копчености, маргарин. Периодически, к примеру раз в неделю или две можете съесть что-то из запрещенного. Дольку шоколадки горькой в первой половине дня, тоже не возбраняется.
- Отдавайте предпочтение той еде, которую вы можете представить, как она росла или бегала. Прививая привычку читать этикетки вы сможете открыть для себя много нового о продуктах, которым вы привыкли доверять.
- Макароны из высших сортов заменить на макароны из цельнозерновой муки, тоже самое и с хлебом.
- Соусы очень калорийны, их можно заменить на соусы в основе, которых растительные масла, сметана с невысоким процентом жирности, натуральный йогурт + лимонный сок и травы. Так же вкусно, но пользы будет больше. В салатах соль можно заменить на лимонный сок.
- Умерить употребление алкоголя, лучше вообще исключить.
- Приготовление: варка, пар, гриль, тушение, запекание в духовке и жарка на антипригарной посуде без масла.

К читателю

Правильное здоровое питание — это не диета, как многие могут полагать, это образ жизни к которому каждый человек должен прийти сам и решить, что для него важнее временное удовольствие или здоровый организм по жизни.

Прием пищи нам необходим для восполнения строительного материала, выработки иммунитета и стойкого психологического состояния, для поддержания жизни в целом. Для того, чтобы мы могли получать из питания все необходимое, оно должно быть сбалансированным и разнообразным.

У каждого продукта свой уникальный химический состав и не один продукт не может полностью удовлетворить потребности нашего организма. А это значит, что не стоит исключать ни одну группу продуктов из вашего меню и в каждый прием должны входить и белки, и углеводы, и жиры. И запомните, что голодать нельзя ни в коем случае, потому что этим вы не принесете никакой пользы здоровью, а вот вред — очень даже возможно.

Ежедневный рацион

Основа правильного питания — это цельнозерновой хлеб и макароны, рис, овсяные хлопья, бобы, орехи. Они богаты клетчаткой, минералами, вит. группы В. Миндаль, к примеру, богат вит. Е. Эти продукты обеспечивают нас сложными углеводами, а это важный источник энергии для нас. И если макароны употреблять без добавления растительного масла, всяких соусов и сыра, то для вашей талии вреда не будет и лишний вес вам не грозит. Масло ограничивать полностью не надо, к примеру, 1 ст.л. оливкового масла в день будет достаточно.

Тут же и фрукты, овощи. Овощи дают нам витамины и белок, при этом содержат мало жира. Фрукты так же

отличный источник витаминов, в особенности вит. С и опять таки практически не содержат жиров. Овощи и фрукты можно употреблять в любом виде — в виде сока, свежем, сушеном, замороженном.

4-5 раз в неделю

Мясо, рыба, птица являются отличными источниками белка, цинка, железа и вит. группы В.

3-4 раза в неделю

Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, сыр) и яйца.

Всем известно, что молочные продукты богаты кальцием, так же дают нашему организму белок и вит. В12. При выборе молочных продуктов стоит обратить внимание на жирность. Сильножирные продукты лучше не брать, как и обезжиренные. Например, 1,5% и 2,5% жирности для молока или кефира будет достаточно. Нежирные сорта содержат меньше насыщенных жиров, холестерина и калорий.

1 раз в неделю

Здесь мы видим сладости, сюда же входят и масла. Эти продукты обладают высокой калорийностью. Их потребление стоит ограничить, но не надо отказываться совсем.

Основные принципы правильного питания:

- Вода — ежедневно необходимо употреблять достаточное количество воды, примерно 35 мл на 1 кг массы тела. Часто чувство жажды путают с чувством голода, поэтому если думаете, что хотите есть, то попробуйте сначала выпить стакан воды.
- Перестать запивать еду, если имеется такая привычка. Воду

лучше пить за 20-30 мин до еды и после.

- Завтрак — ни в коем случае нельзя пренебрегать первым и очень важным приемом пищи за день. Но это должен быть не кофе с печенькой, а овсянка, каши (кроме манной), блюда из яиц, творог и тп.
- Количество приемов не обязательно должно быть 5 или 6, но минимум 3 (завтрак/обед/ужин), и стоит обратить внимание на порции. Если вы кушаете часто, с промежутком в 2-3 часа, то порции должны быть маленькими. Обязательно тщательно пережевывайте пищу и не торопитесь.
- Перекусы: фрукты, кефир, несоленые орешки, творог, овощи.
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.
- Употребляйте, как можно больше овощей (особенно в сезон), в сыром виде и приготовленных без обжарки на масле.
- Примерно 50-60% вашего рациона должны быть овощи, фрукты, бобы, цельные зерна, орехи. С орехами нужно быть бдительными, их легко съесть больше, чем необходимо и не заметить этого, горсти в день вполне достаточно.
- Старайтесь белки включить в каждый прием пищи. Большую часть углеводов на завтрак и обед, на ужин в основном белки. Простые углеводы (сахар, сладости, булки, мед) ограничить или вовсе отказаться.
- Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) должны составлять 1/3 всех получаемых жиров а день, остальные 2/3 — это ненасыщенные (жидкие) жиры.
- Не снижайте до критичных цифр дневную норму калорий (минимум 1200 ккал для поддержания функционирования организма). Опуститесь ниже и ваш метаболизм от этого только замедлится.