

Здоровье во многом зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Более того, фактор питания играет важную роль в лечении многих заболеваний.

Организм должен получать в полном объеме все необходимые для него пищевые (питательные) вещества, которые содержатся в продуктах.

### Что нужно знать об основных продуктах питания?

- **Хлеб** – важный и наиболее доступный источник ценного растительного белка, содержит ряд незаменимых аминокислот, витаминов группы В. Здоровому человеку, при условии, что его питание разнообразно, необходимо в день съесть примерно 300-400 г.
- **Субпродукты** (печень, почки, мозги, сердце) содержат не только витамины и минеральные вещества, но и много холестерина. Не следует употреблять субпродукты часто.
- **Мясо** содержит много животного белка, минеральных веществ, и даже в самом постном мясе имеется немало жира. Его следует употреблять не более 2-3 раз в неделю. Мясо птицы содержит меньше жиров, чем говядина, свинина, баранина.
- **Рыба** легко переваривается, хорошо усваивается организмом. Содержит много витамина А и D, гораздо меньше жиров по сравнению с мясом.

- *Яйца* содержат много белка, витаминов, минеральных веществ, но много холестерина в желтке. Необходимо съедать не более 3-х яиц в неделю.
- *Молоко* легко переваривается и хорошо усваивается организмом, содержит более 100 компонентов.
- *Крупы* содержат углеводы (в различных крупах их от 65 до 77%), растительные белки, жиры, минеральные вещества (фосфор, железо, калий, магний, кальций, витамины группы В и др.).

### Полезные привычки в питании

- ❖ Придерживайтесь ежидневного режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25 % суточного рациона, второй завтрак – 15%, обед – 50%, ужин – 10%. Во время перекусов можно съесть один фрукт, овощ, горсть ягод, несколько орехов, выпить стакан кефира.
- ❖ Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет Вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно. Не пейте воду во время еды! Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения.
- ❖ Правильнее пить воду перед едой для активного переваривания пищи желудком. Ежедневно нужно выпивать 1,5-3 литра воды.
- ❖ При выборе способа приготовления отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, запеканию.

- ❖ Употребляйте в пищу натуральные продукты, которые содержат незначительное количество соли.
- ❖ Выбирайте нежирные сорта мяса: телятину, индейку, курицу.
- ❖ При выборе рыбы отдавайте предпочтение морской и океанической глубоководной рыбе.
- ❖ Не забывайте включать в свой рацион кисломолочные продукты.
- ❖ Сахар замените мёдом.

*Если вы думаете, что здоровое питание – это дорого, то вы забыли посчитать стоимость своих болезней.*

*16 августа 2018 года на базе ГУ «Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии» будет работать «прямая» телефонная линия. На Ваши вопросы ответят специалисты отделения гигиены питания с 15.00 до 17.00 по телефону 8(02334) 3-16-73*