

# Як правильно харчуватися

Здорове харчування - один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрій людини протягом усього життя. Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів - основних речовин, які містяться в харчових продуктах.

На неінфекційні захворювання припадає 74% усіх смертей в світі. Найпоширенішими є серцево-судинні захворювання, рак, хронічні захворювання дихальної системи та цукровий діабет, яких можна запобігти за рахунок здорового харчування, фізичної активності та відмови від шкідливих звичок. Кожен п'ятий випадок у світі спричинений споживанням нездорової їжі та недостатньої кількості корисних речовин.

Щоб уникнути таких наслідків для життя та здоров'я, слід змінити харчові звички. В цьому Вам допоможе «ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ».

«Тарілка здорового харчування» — це інфографіка рекомендацій, яка створена для здорового та збалансованого харчування і подана у вигляді тарілки.

Режим здорового харчування вимагає дотримуватися певних правил:

Оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів є співвідношення 1:1:3,5, причому частка білків тваринного походження має бути в межах 63%, жирів рослинного походження – 18 %.

Як часто потрібно їсти

Щоб правильно скласти раціон, важливо враховувати, як перетравлюється їжа. Вуглеводи починають перетравлюватися відразу ж у слизовій рота і кишківнику. Білки і жири починають перетравлюватися в шлунку через півтори- дві години після їжі. З цієї причини потрібно їсти не частіше, ніж раз на 4 години.

Вранці бажано їсти мінімальну кількість продуктів, що призводять до викиду інсуліну, тобто продуктів з великим вмістом вуглеводів. Фрукти, вівсянка або навіть ложка меду в склянці води відразу запускають інсулін. Щоби не отримувати зранку його різкий стрибок, першим після сну варто вибрати білковий продукт. Білок правильно налаштує гормональну систему.

Перший прийом їжі повинен бути білковим. Це може бути варене яйце, шматочок твердого сиру. Потім можна з'їсти і вівсянку. Але почати важливо з білка.

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок, намагайтесь снідати протягом першої години після підйому та вечеряйте не менше, ніж за 3 години до сну.

Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10 хв.

Не відволікайтесь під час їжі на телевізор, комп'ютер чи книгу, інакше можете не помітити, як з'їсте забагато їжі.

Не плутайте емоції з голодом. Якщо дуже хочеться солодощів, дозвольте собі маленьку порцію. А краще з'їжте фрукти або випийте води.

Пийте звичайну воду без смаку та домішок, орієнтуючись на відчуття спраги.

Орієнтовна норма рідини в день для дорослої людини становить 4% від загальної маси тіла. Тобто для людини вагою 70-75 кг цей показник становитиме 2800-3000 мл/день. Це не лише вода, а й рідина, яку ми отримуємо з їжею.

Пийте не більше 200 мл (1 склянки) фруктового соку на день, адже він містить велику кількість простих вуглеводів. Свіжі овочі та фрукти корисніші, ніж сік, який містить набагато менше харчових волокон. Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть їх мороженими, сушеними або консервованими. Лише стежте, щоб в останніх не було забагато цукру або солі. Їжте не більше 50 г цукру (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі - до 25 г. Пам'ятайте, що цукор є не лише в солодошах, а й у напоях, продуктах харчування.

Споживайте менше продуктів, в яких забагато солі та жиру: готових соусів, консервів, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування. Коли готуєте вдома, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів. Адже навіть соус можна зробити здоровішим, замінивши у ньому сіль на спеції.

Переходьте на йодовану сіль. Споживання солі за добу не має перевищувати 5 г (1 чайна ложка). Якщо на етикетці сіль на початку списку - її в продукті забагато. Досолюйте вже готові страви, щоб йод не руйнувався під час приготування.

Відмовтесь від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири» (кулінарний, кондитерський жир). Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.

Замість сала та вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову.

Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі, краще перекласти їх на полицю холодильника (+ 2 - +8°C). Приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

Доводьте супи до кипіння, добре підігрівайте раніше приготувану їжу.

Ведіть активний спосіб життя, приділяйте спорту не менше 30 хвилин на день. Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи прогулянка - те, що вам подобається та до снаги. Намагайтеся жити без стресів, в гармонії з самим собою – це ще одне важливе правило, що формує наш здоровий спосіб життя.

Правил здорового харчування дотримуватись не настільки складно, як видається спочатку. Просто усвідомте, що правильне харчування повинне стати частиною здорового способу життя, Вашою позитивною звичкою, а не тимчасовою дієтою. Яке б меню Ви не обрали, намагайтесь харчуватись здорово, різноманітно та збалансовано!

З повагою, Старосамбірський відділ ДУ «Львівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України».

Ми працюємо аби Ви були здорові!