

Основные принципы рационального питания

Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Ключевые принципы:

Энергетическое равновесие. Суточный рацион должен соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья и специфики деятельности.

Сбалансированность. Рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Соблюдение режима питания. Оптимально — 4–5 разовых приёмов пищи с интервалами не более 4 часов. Последний приём пищи — за 2,5–3 часа до сна.

Разнообразие рациона. В меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп: фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень.

Употребление достаточного количества клетчатки. Овощи, бобовые, отруби, крупы, продукты из цельного зерна — источники клетчатки, которая улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Ограничение рафинированных продуктов. Следует максимально ограничить употребление сахара, белой пшеничной муки, очищенного белого риса — в них нет клетчатки, которая важна для работы пищеварительного тракта.

Контроль потребления соли. Рекомендуется ограничивать её количество менее чем 5 г в день.

Питьевой режим. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса.

Дополнительные рекомендации:

отдавать предпочтение натуральным и свежим продуктам, минимизировать использование полуфабрикатов и продуктов с консервантами, усилителями вкуса и красителями;

отдавать предпочтение варке, запеканию или приготовлению на пару, а не жарке;

включать в рацион белковую пищу: яйца, творог, мясо, рыбу, морепродукты, бобовые.

При наличии хронических заболеваний или других индивидуальных особенностей рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.