**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:** Основные принципы здорового питания

Саввина Софья – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Неправильный и несбалансированный рацион является одним из основных факторов риска развития различных проблем со здоровьем (диабет второго типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания). Очень важным является то, чем мы питаемся, сколько, и когда.

Что же такое здоровое питание? Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Выделяют основные принципы здорового питания:

1.Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам. На основании этого правила можно очень просто определить количество пищи, которое необходимо потребить за день, чтобы покрыть все энергозатраты организма. Специалисты в области питания рассчитали калорийность и содержание основных пищевых веществ (включая витамины и минералы) практически для любого продукта питания. При составлении рациона питания необходимо правильно распределить продукты и калорийность блюд в течение суток. Завтрак – 25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%. Причём в первую половину лучше употреблять продукты, богатые белком, сложными углеводами, а на ужин, в основном молочно-растительные блюда. Рацион питания должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным, так не возникнет желания съесть высококалорийные, вкусные, но не полезные продукты. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

2.Соответствие химического состава пищи биологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребность в белках, жирах, простых и сложных углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витмина C, приводит к ослаблению организма. Витамины группы В мы получаем главным образом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

3.Максимальное разнообразие питания.

* Обратите внимание на цвета. Постарайтесь включить в свой рацион продукты разных цветов, так как они обычно содержат разные витамины и минералы;
* Включите все группы продуктов. Постарайтесь употреблять продукты из всех групп: овощи, фрукты, злаки, белки и молочные продукты. Это обеспечит насыщение организма всеми необходимыми питательными веществами;
* Используйте разные источники белка. Белки являются основой роста и регенерации клеток. Включите в свой рацион разные источники белка: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, бобовые и орехи.
* Экспериментируйте с злаками. Злаки – основной источник энергии. Попробуйте разные виды злаков, такие как гречка, киноа, овсянка и геркулес, чтобы обеспечить потребность организма в углеводах и клетчатке;
* Разнообразие жиров. Жиры необходимы для нормального функционирования организма. Включите в свой рацион как насыщенные (мясо, молочные продукты), так и ненасыщенные жиры (рыба, орехи, авокадо, оливковое масло). Ненасыщенные жиры способствуют улучшению работы сердца и снижению уровня холестерина;
* Планируйте свои приемы пищи. Составляйте меню на неделю, учитывая разнообразие продуктов и питательных веществ. Это поможет вам организовать питание и следить за тем, что вы едите;
* Экспериментируйте с новыми продуктами. Постоянно пробуйте новые продукты и рецепты, чтобы включить в свой рацион разнообразные продукты. Это не только обогатит ваше питание, но и сделает процесс приготовления пищи более интересным и увлекательным.

4.Оптимальный режим питания. Обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру употребления пищи. Режим питания складывается из: кратности приемов пищи,  интервалов между приемами пищи, временем приема пищи, распределением калорийности по приемам пищи. Рекомендуется 3-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками: завтрак, обед, ужин и перекусы между ними. Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время, а основные по калорийности – приходились на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна с исключением жареных, острых, соленых блюд.

5.Правильное приготовление пищи. Сохранить витамины и питательную ценность поможет приготовление продуктов при низкой температуре — лучше не выше 100 °C, а также варка на пару или в кипящей воде. Овощи лучше готовить при температуре ниже 60 °C — иначе разрушается витамин С. Сохранить максимум ценных веществ можно, если почистить овощи прямо перед приготовлением, положить в кипящую воду, сразу убавить огонь и варить под крышкой.

Перед приготовлением пищи удаляйте с мяса весь видимый жир, не ешьте кожу с птицы или рыбы.

Лучше использовать сковородки с антипригарным покрытием, чтобы уменьшить количество масла или жира.

Полезнее всего тушить, запекать и варить, а не жарить. Поэтому вместо жарки на жире, тушите в курином бульоне, малосольном соевом соусе или на воде.

Чтобы сделать соусы и супы более густыми, в них лучше добавлять картофельное пюре, а не сливки и сметану.

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных проявлений экологии и заболеваний, а также борьбы с лишним весом.

Будьте здоровы!

Список литературы:

1. Донская Г. А. Продукты долголетия / Г. А. Донская, А. С. Щекочихина, В. М. Дрожжин // Молочная промышленность. - 2019.
2. Дубков И. Меньше красного - больше зеленого / И. Дубков // Ресторанные ведомости. - 2019.
3. Здоровый образ жизни. Концепции, идеи, монетизация проектов // Ресторанные ведомости. - 2019.
4. Казанцева С. Ю. Здоровое питание: сущность и проблематика / С. Ю. Казанцева // Экономика и предпринимательство. - 2019.
5. Корж А. П. О здравом смысле и здоровом питании / А. П. Корж // Мясная индустрия. - 2019.