

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –

это довольно просто:

Делаем максимальное разнообразие из фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельных злаков.

Дополняем/разбавляем тем, что нравится и есть в наличии.



Важное:

Разнообразие - залог здорового рациона! Больше разнообразия, больше новых блюд, больше экспериментов!)

Не впадайте в крайности, используйте принципы доказательной медицины в море маркетинга и трендов, **сохраняйте критическое мышление.**



pronutr.com



[pronutr_com](https://www.instagram.com/pronutr_com)



Исключить

- Трансжиры
- Фастфуд
- Полуфабрикаты
- Сладкие напитки (газированные или нет), в т.ч. соки

Умеренно

- Сладости/выпечка/ белый хлеб
- Обработанное красное мясо (сосиски, колбасы, ветчина и т.д.)
- Покупные соусы, майонез, соевый соус, кетчуп и т.д.

Увеличить

- Овощи, фрукты, ягоды
- Вода, травяные чаи
- Злаки (желательно цельнозерновые)
- Бобовые
- Кисломолочная продукция без наполнителей

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не забывайте, что физическая активность – это не только физические упражнения, но еще и прогулки, игры, домашняя работа, велосипед и т.д.

Минимум – 150 мин. в неделю для взрослого человека.
Продолжительность каждого занятия - не менее 10 мин.
Больше физической активности – больше пользы для здоровья!

Подсказка: лестницы – они бесплатные и есть везде!)



САХАР

Безопасно ~ **6 - 9 ч.л. в день.**



Сюда входят все сахара, добавляемые в пищевые продукты/напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Поэтому отдаём **предпочтение целым фруктам** и не заменяем сахар сиропом агавы ради уменьшения сахара.

Помните про **«скрытый сахар»** - он содержится там, где вы совсем не ожидаете его встретить (хлеб, соусы, полуфабрикаты, йогурты, творожки, кофе с сиропами, пакетированные соки, покупные морсы и т.д.).

Внимательно читайте состав!



pronutr.com



[pronutr_com](https://www.instagram.com/pronutr_com)



СОЛЬ

Безопасно ~ **1 ч.л. в день** (менее 5 г соли).



Соль должна быть йодированной!

Ешьте больше овощей/фруктов - там калий, он может смягчать негативное воздействие избыточного потребления соли.

Соль тоже бывает **«скрытая»**: производители в РФ до сих пор не указывают количество соли в продукте, но **смотрите состав** – чем ближе она указана к концу, тем ее меньше в продукте.

Употребление меньшего количества соли пойдет только на пользу!

- «А как?»
- «Не ставьте ее на стол – это работает!»



pronutr.com



[pronutr_com](https://www.instagram.com/pronutr_com)



ЖИРЫ

Жиры – хоть и калорийная, но **важная часть рациона**.
Рекомендуемая дневная норма – 30% от общей потребляемой энергии.

Предпочтение отдавать **ненасыщенным жирам**
(источники – авокадо, рыба, орехи, семечки, подсолнечное, оливковое масло).



Насыщенные жиры (жирное мясо, кокосовое, сливочное, пальмовое масло, сало, сливки) – **ограничить** до 11-13 г. в день.

Трансжиры – **исключить!**



УГЛЕВОДЫ

Углеводы – это 50% дневного здорового рациона.

С точки зрения науки сильно больше/меньше – увеличивают риски преждевременной смерти.

Старайтесь **получить их из цельнозерновых**, минимально обработанных источников: макароны, печеный картофель, нешлифованный рис, зерновые



Ограничивать имеет смысл только **сладости и муку высшего сорта**, т.к. в ней почти нет клетчатки.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВОДА

Овощи и фрукты - мастхэв любого рациона!

Минимум – 5 порций в день. Порция – 1 твой кулачок.



Разнообразие и разноцветность – это отлично!

Ищите вдохновение и готовьте новые блюда.

Включайте овощи и фрукты в каждый прием пищи.

Вода ~ 6-8 ст. в день.



Однако однозначно рекомендуемой порции воды в день не существует. Следите за самочувствием.

Отдавайте предпочтения простой воде, травяным чаям и морсам без сахара.



НАПОСЛЕДОК

Читайте этикетки! Не намешано ли там того, чего вам совсем не надо?

Не ешьте то, что не любите, но не забывайте иногда пробовать это снова – а вдруг зайдет?
Экспериментируйте!

Отбросьте мифы: не исключайте целые группы продуктов из рациона только из-за рекомендации селебрити или нового тренда.

Помните про критическое мышление и качественные источники информации.

Сомневаетесь – прочитайте ВОЗ.

Дети – не особая каста. То, что нежелательно им – нежелательно и вам.

Изменяйте свой рацион и подход к питанию, а не их.

Не насиуйте детей едой. Они всего лишь повторяют за вами!)

