

16 ПРОСТИХ КРОКІВ ДО ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ.

1. Ніколи не пропускай сніданок. Намагайся снідати в першу годину після прокидання й вечеряти не менш ніж за три години до сну. Роби один-два перекуси до й після обіду.
2. Їж поволі. Витрачай на сніданок, обід або вечерю двадцять-тридцять хвилин, на перекус не менше десяти хвилин.
3. Не відволікайся під час їжі на телевизор, комп'ютер чи книжку. Інакше можеш не помітити, як з'їси забагато.
4. Не плутай емоції з голодом. Якщо дуже хочеться солодощів, дозволь собі маленьку порцію. А краще з'їж фруктів або випий води.
5. Пий звичайну воду без смаку, орієнтуючись на відчуття спраги.
6. Пий не більше склянки фруктового соку на день. Сік (особливо з доданим цукром) містить багато простих вуглеводів. Свіжі овочі й фрукти корисніші за сік, у них більше харчових волокон. Якщо не маєш змоги їсти багато свіжих овочів і фруктів, заміни їх мороженими, сушеними, консервованими. Але стеж, щоб у них не було багато доданого цукру або солі.
7. Їж не більше двадцяти п'яти грамів цукру на день — це п'ять чайних ложок. Дорослим можна їсти не більше п'ятдесяти грамів, але й цю порцію бажано зменшити. Й не забувай, що цукор є не лише в солодощах, а й у напоях та деяких продуктах, які ми не сприймаємо як солодкі.
8. Їж менше оброблених продуктів, у яких забагато солі й жиру — готових соусів, консервів, копченого, ковбаси, сосисок, паштетів.
9. Клади менше солі, цукру та жиру у страви, які готуєш удома. Навіть соус можна зробити кориснішим, замінивши сіль на спеції.
10. Якщо сіль, то йодована. Норма споживання солі на день — п'ять грамів, або одна чайна ложка.
11. Відмовся від шкідливих трансжирів, які на етикетці позначають як «частково гідрогенізовані жири», «кулінарний» або «кондитерський» жир. Вони є в цукерках, тістечках, печиві й тортах.
12. Використовуй рослинну олію — соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову. Сала й вершкового масла краще їсти небагато.
13. Обирай цільозерновий хліб і хлібці. Макарони — з твердих сортів пшениці, а рис — нешліфований.
14. Не розморожуй продукти за кімнатної температури. Краще покласти їх на полицю холодильника, де температура близько 4 градусів. Приготовані страви не тримай поза холодильником понад дві години.
15. Добре розігривай раніше приготовану їжу, а суп доводь до кипіння.
16. Багато рухайся. Приділяй спорту, фізкультурі, велосипеду, прогулянкам принаймні пів години щодня.

Джерело: <https://znaimo.gov.ua/16-prostykh-krokv-do-zdorovoho-ratsionu>