

# 10 правил здорового харчування

*Не варто плутати здорове харчування і дієту. Якщо дієте це практично екстремальний спосіб позбутися кількох кілограмів зайвої ваги (ми не говоримо про дієти, які застосовують при лікуванні й профілактиці хвороб ШКТ), то здорове харчування – це система сформованих корисних звичок, завдяки яким людина стає більш здоровою.*

*Принципи здорового харчування – це не тільки певний перелік продуктів, але також режим харчування, дотримання питного балансу і фізичної активності:*

1. Їжте меншими порціями, але частіше. В ідеалі – 5 разів на день, витримуючи перерву між їжею по 3-4 години. Не терпіть, не потрібно допускати сильного голоду. А під час їжі не поспішайте і жуйте їжу ретельно.
2. Достатньо місця у раціоні відведіть білковим продуктам. Найкорисніше – нежирне м'ясо (індичка, курятина, телятина), риба, морепродукти.
3. Правильно обробляйте їжу. Смажених страв в раціоні, та ще щедро приправлених маслом, має бути менше. Головним чином споживайте варені страви й страви на пару. А зроблять їх смачніше спеції та зелень.
4. Перекушуйте правильними продуктами. Фрукти або заздалегідь нарізані овочі – це не так і несмачно, повірте. А якщо тягне на солодке, то замість цукерки використовуйте сухофрукти й горіхи.
5. Відмовтеся від фастфуду – тут навіть обговорювати нічого.
6. Наповніть свій раціон антиоксидантами. Це досить просто – їжте продукти різних кольорів, особливо овочі, фрукти і ягоди.
7. Знижуйте в раціоні кількість білого хліба. Поступово замініть його більш корисним – злакових, сірим або чорним.
8. Солодкому – бій! Але якщо нестерпно хочеться, то їсти солодощі намагайтеся тільки в першій половині дня.

9. Вибирайте натуральні продукти, знижуйте кількість консервацій, продуктів зі стабілізаторами, ароматизаторами й так далі. Вивчайте маркування, і ваше тіло незабаром відчує різницю.
10. Не забувайте пити очищену воду – знайти свій індивідуальний питний баланс. А якщо виникають складнощі, то не соромтеся проконсультуватися з дієтологом!