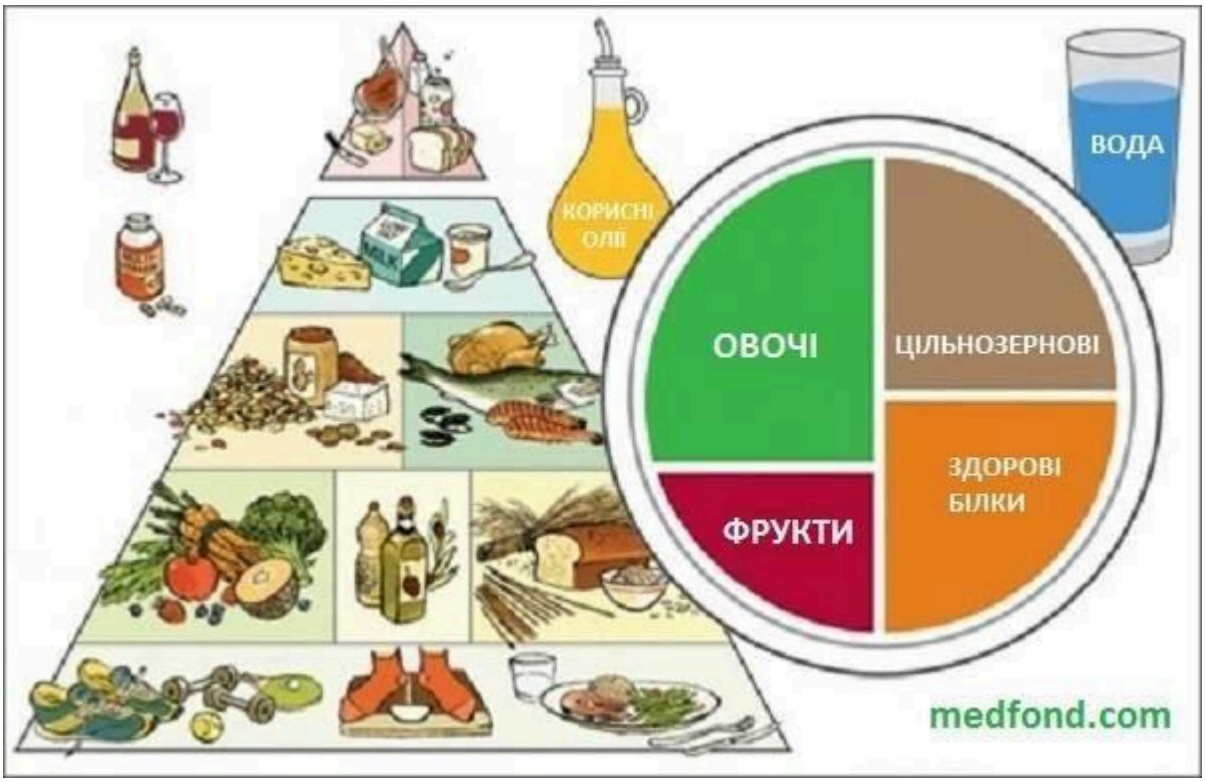
Що таке здорове харчування?

Сьогодні побутує думка, про те що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими. Та для виконання яких нам потрібно відмовитись від звичного способу життя, від улюблених страв та продуктів. Хтось під **здоровим харчуванням** розуміє постійне виснаження себе дієтами. Але насправді **здорове харчування – це хороше самопочуття, це збільшення запасів енергії, це відновлення організму, зміцнення здоров'я**… і цей список можна продовжувати.

Головними умовами здорового харчування є:

1. Скорочення жирів тваринного походження. Використовуйте корисні олії (наприклад оливкову) для готування салатів. Уникайте транс жирів.
2. Збільшення в раціоні продуктів, багатих насиченими жирними кислотами, такими як Омега3 (червона риба, рослинні олії, горіхи).
3. Вживання продуктів, які містять клітковину (злаки, овочі, фрукти). Їжте більше цільнозернових – хліб із цільної пшениці, цільнозернові макарони та коричневий рис. Уникайте рафінованих зернових – білого хліба, білого рису.
4. Відмова від смаження, надавайте перевагу запіканню. Обирайте рибу, птицю, боби та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса та твердого сиру. Уникайте ковбас, бекону, м'ясних асорті та іншого обробленого м'яса.
5. Відмова від надмірно солоних продуктів.
6. Замість молока вживання кисломолочних продуктів (кефір, йогурт, ряжанку) .
7. Вживання кожного дня салатів зі свіжих овочів або фруктових салатів. Чим більше овочів, чим більша їхня різноманітність, тим краще. Їжте більше фруктів усіх кольорів.
8. Пийте воду, чай чи каву із мінімумом або взагалі без цукру. Обмежуйте вживання молока (1-2 стакана в день) та соку (1 стакан в день). Уникайте солодких напоїв.



Піраміда здорового харчування та харчова тарілка.

Ми, живучи у всесезонному кліматі, вирощуючи городину і збіжжя, займаючись садівництвом, маємо унікальну можливість користати із великої різноманітності овочів та фруктів фактично цілорічно. Національні традиції квашення та соління доповнюють наш раціон взимку чи міжсезоння. Рецептура української кухні, яка передбачає перші страви, запікання і тушкуваня м'яса, птиці, риби дає нам корисні способи споживання протеїнів. Звісно, є чимало продуктів та страв національного столу, які варто обмежити – копченості, смажені деруни.

Щоб дотримуватися правил здорового харчування, необхідно обмежити споживання таких продуктів: цукор, соління, копченості, смажені страви, жирна свинина, вироби із здобного тіста, консерви і консервовані продукти.

Звичайно, повна відмова від «шкідливих» продуктів вимагає великих зусиль та сильної волі, і не обов'язково подібні обмеження мають бути занадто жорсткими: якщо поганий настрій вам піднімає шматочок торта - нічого страшного, коли ви себе побалуєте. Депресія для організму набагато небезпечніша, ніж тістечко, яке допоможе з нею впоратися. Намагатися жити без стресів, в гармонії з самим собою - це ще одне важливе правило, яке формує наш здоровий спосіб життя.

Здорове харчування — це легко!

Розповідаємо про десять принципів, які допоможуть вибирати корисну їжу щодня.

UNICEF

Десять простих порад від нутриціолога, які допоможуть батькам із легкістю дотримуватися принципів здорового харчування та подавати гарний приклад дітям

1. Харчуйтеся регулярно.

Організм як дорослого, так і дитини потребує постійного надходження поживних речовин: білків, вуглеводів і якісних жирів, а також мікроелементів. Якщо дотримуватися режиму харчування — не пропускати основні прийоми їжі та їсти приблизно в один і той самий час щодня, внутрішні процеси відбуватимуться правильно, а ви почуватиметеся енергійними та бадьорими.

2. Їжте усвідомлено: відкладіть смартфон і вимкніть мультфільми.

Сучасний швидкий темп життя спокушає поєднувати споживання їжі з іншими активностями — читанням книги, переглядом телевізора, планшета чи телефона. Проте найкраще під час трапези зосередитися на їжі: відтінках смаку, її текстурі й температурі. Їжте усвідомлено. Це дозволить вам вчасно зрозуміти, що ви вже наситилися, та по-справжньому насолодитися їжею.

3. Читайте етикетки.

Візьміть за звичку читати склад продуктів на упаковці. Це дієвий спосіб контролювати кількість солі й цукру в раціоні. Пам’ятайте: сіль та цукор часто містяться у хлібі, різноманітних соусах, ковбасах, сосисках, напівфабрикатах. Коли ви купуєте продукт, ви маєте розуміти, з чого він складається. Якщо якийсь інгредієнт викликає сумніви — залиште товар на полиці. Також звертайте увагу на клітковину — це той компонент, який має бути присутнім у раціоні.

4. Віддавайте перевагу ненасиченим жирам.

Жири можна розділити на два типи: природного походження і штучні (у їхню структуру втрутилася людина). А також за типом хімічного зв’язку жири бувають насичені й ненасичені. До раціону варто включати ненасичені жири природного походження. Вони містяться в неочищених рослинних оліях першого віджиму, насінні, горіхах, авокадо, оливках, жирній рибі.

5. Рухайтеся.

Ходити пішки дуже корисно для здоров’я. Скрізь і завжди за змоги обирайте рух: ходіть пішки на роботу, в школу за дитиною, в гості до друзів, у магазин за продуктами. Якщо ви часто пересуваєтеся транспортом, ось вам прості лайфхаки: виходьте на одну зупинку раніше, паркуйте автомобіль трохи далі від дому, користуйтеся сходами замість ліфтів.

6. Заздалегідь плануйте перекуси.

Якщо ви щодня обідаєте на роботі, а ваша дитина повертається додому ближче до вечора, беріть із собою та давайте дитині ланчбокс, сформований за правилами *Тарілки здорового харчування*. Головний секрет вдало зібраного ланчбокса — планування. Поміркуйте заздалегідь, що візьмете з собою, купіть необхідні продукти чи зробіть заготовки ввечері попереднього дня.

7. Не переїдайте.

Переїдання створює додаткове навантаження на органи травлення, тож якщо відчуваєте, що вже наситилися — відсуньте тарілку з виделкою. Найпростіше переїсти їжею глибокої переробки на кшталт цукерок, сухариків, солоних горішків, сосисок. Такі продукти містять багато солі, цукру і жирів. А ось з'їсти надто багато овочів, фруктів, сочевиці чи вівсянки набагато складніше.

8. Уникайте напоїв, що містять цукор.

Вода — найкращий напій як для дорослих, так і для дітей. Також хорошим варіантом для втамування спраги є трав'яні чаї, вода з м'ятою або шматочками фруктів чи ягід. Останній напій зазвичай подобається дітям, тож запропонуйте його дитині замість магазинного лимонаду. Якщо готуєте компот чи узвар, не додавайте цукор.

9. З'їдайте п'ять порцій овочів і фруктів щодня.

Різноманітні та різнокольорові овочі, фрукти, ягоди — джерело вітамінів та мікроелементів. Що більше кольорів на вашій тарілці, то кориснішою вона є для організму. Розширюйте свій продуктовий кошик: не ігноруйте зелень і коренеплоди. Зелень додавайте до салатів, а коренеплоди смачно запікати та додавати в рагу.

10. Їжте десерт після повноцінного прийому їжі.

Десерт замість обіду чи сніданку — не найкраща ідея. Якщо хочете чогось солодкого, з’їжте його після повноцінного прийому їжі. Чудовий варіант — солодощі, приготовані власноруч. Так ви зможете контролювати якість інгредієнтів, наприклад, додати цільнозернове борошно та зменшити кількість цукру.