Названы 7 простых советов для здорового питания.

Как наладить рацион



Ключ к здоровому питанию - правильное количество калорий в зависимости от активности. Это поможет контролировать вес. Также организм должен получать все необходимые ему витамины и микроэлементы. Эксперты Национальной службы здравоохранения Великобритании (National Health Service, NHS) [дали](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eight-tips-for-healthy-eating/)семь простых советов, которые помогут приобрести правильные пищевые привычки.

**Больше клетчатки**

По словам специалистов, лучше выбирать продукты богатые клетчаткой или цельнозерновые. Они помогут дольше чувствовать сытость. Надо стараться включать в каждый основной прием пищи хотя бы один крахмалистый продукт (картофель, необработанный рис, цельнозерновые макаронные изделия и хлеб, крупы), но следить за добавляемыми в него жирами в процессе приготовления.

**Есть много фруктов и овощей**

Желательно употреблять не менее пяти порций различных фруктов и овощей ежедневно (они могут быть свежими, замороженными, консервированными, сушеными). Порция свежих, консервированных или замороженных фруктов и овощей составляет 80 граммов, а порция сухофруктов – 30 граммов, поделились подробностями британские врачи.

**Употреблять рыбу**

Рыба – отличный источник белка, богатый витаминами и минералами. Жирная рыба также содержит в своем составе большое количество кислот омега-3, которые полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Сократить потребление насыщенных жиров и сахаров**

В среднем мужчины должны употреблять максимум 30 граммов насыщенных жиров в день, тогда как женщины – не более 20 граммов. Следует делать выбор в пользу продуктов с содержанием ненасыщенных жиров (растительные масла, жирная рыба и авокадо). Кроме того, необходимо свести к минимуму потребление свободных сахаров – любые сахара, добавляемые в пищу или напитки или содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и смузи.

**Минимум соли**

Оптимально для взрослых – не более 6 граммов в день (приблизительно одна чайная ложка). В этот объем входит и скрытая соль из еды. Ее избыток в рационе может спровоцировать повышение артериального давления. А люди с гипертонией более склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний или инсульту.

**Не испытывать жажду**

Не допускать обезвоживания организма – еще одно важное правило здорового питания. При этом надо избегать сладких и газированных напитков, поскольку они калорийны и представляют вред для зубов. Общее количество напитков типа фруктовых и овощных соков, а также смузи не должно превышать 150 мл в день, предупредили доктора.

**Не пропускать завтрак**

Этот важный прием пищи с высоким содержанием клетчатки поможет наладить питание и получить витамины и другие питательные вещества, которые требуются человеку для хорошего самочувствия.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Сильчук И.И.