

**Чтобы еда приносила пользу,** а не только удовольствие, следует придерживаться нескольких очень важных принципов:

### **1. Сбалансированность питания**

Дневное меню должно быть максимально выдержанным по содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов. Взрослому человеку для поддержания нормального веса и состояния здоровья необходимо, чтобы в еде соблюдалось следующее соотношение (или как его еще называют БЖУ).

### **2. Минимально подвергать продукты термической обработке**

При обработке повышенной температурой из продуктов может улетучиваться основная часть полезных веществ. Именно поэтому специалисты рекомендуют готовить еду с использованием гриля или на пару. Читайте статью от нашего диетолога о том, каким способом лучше всего готовить еду с пользой для здоровья.

### **3. Необходимо максимально ограничивать вредные продукты**

Нужно по максимуму постараться ограничить, а лучше исключить из своего меню различные искусственные сладости (печенье, конфеты и сладкие напитки), снеки (сухарики, чипсы и прочее), копчености, сухие обеды, промышленные консервы и другие ненатуральные продукты.

### **4. Соблюдение меры в еде**

Для нормального самочувствия человеку нужно примерно 2000 ккал в день. Однако этот показатель может различаться у разных людей. Для того чтобы высчитать норму калорий, существует множество формул, где учитывается возраст, вес и рост, а также частота занятий спортом. Чтобы поддерживать свой нормальный вес, не стоит переедать, так как прибавка в весе всего в пару килограмм в год через 20 лет может стать уже 40-50 кг.

### **5. Соблюдение режима питания**

Следует принимать еду часто, но по чуть-чуть. Так, здоровому человеку следует примерно 4-5 раз приемов в течение дня, а порции должны весить не более 200 г. Утренний прием пищи должен составлять примерно 1/3 всего меню, обед – чуть более 1/3, а ужин – менее 1/3. Желательно также ежедневно соблюдать одинаковый ежедневный график приема пищи.

Психолог Буглак Е.И.

