**ВСЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Для вашего здоровья и благополучия крайне важно привыкнуть к правильному режиму питания. Если еще в молодости у вас сформировалась привычка есть как попало, позже это может привести к проблемам со здоровьем. В первую очередь необходимо познакомиться с основными четырьмя группами продуктов. Пищевая пирамида, нарисованная ниже, поможет вам выбрать из всего разнообразия продуктов, что и в каком количестве есть, чтобы получить все необходимые вам питательные вещества и не набрать при этом излишка калорий, насыщенного жира, холестерина, сахара или натрия.

**ЭТО ВАЖНО!**

Чтобы получить необходимые для вашего организма калории, белки, витамины, минералы и пищевые волокна (клетчатку), стремитесь к разнообразию в питании.

Уравновешивайте съеденную пишу физической активностью, что поможет вам всегда поддерживать нужный вам вес.

Выбирайте пищу с низким содержанием жира, насыщенного жира и холестерина.

Отдавайте предпочтение пище с большим количеством овощей, фруктов и круп (вы будете сыты и здоровы).

Употребляйте меньше сахара, соли и алкоголя.По возможности ешьте больше рыбы и белого мяса, но меньше красного мяса.

**ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА**

Пищевая пирамида - наглядный набор продуктов на каждый день. Это вовсе не значит, что вам навязывают жесткий перечень. Пищевая пирамида позволяет выбрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в понятие здоровой и рациональной диеты, подходящей именно вам.

Пирамида дает возможность разнообразить свой стол при одновременном получении необходимых питательных веществ и нужного для нормального, здорового веса количества калорий. Пирамида позволяет контролировать потребление жира, в особенности насыщенного.

В пирамиде особо выделены пять главных групп продуктов, показанных в трех нижних ее этажах.Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые вам для сбалансированногопитания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие (ни одна группане важнее другой); здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Старайтесь включать в меню только свежие продукты или, в крайнем случае, полуфабрикаты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде. Когда вы готовите полуфабрикаты, посмотрите на этикетку, чтобы убедиться, что содержание жира вам подходит.

Жиры,

растительные масла,

сладости

Белки (2-3 порции)

Молочные продукты (2-3 порции)

Фрукты (2-4 порции) Овощи (3-5 порций)

Хлеб, каши, рис и макаронные изделия (6-11 порций)

Хлеб, каши, рис и макаронные изделия. Эта приготовленная из зерновых пища образует основу пирамиды.Большинство блюд на каждый день (от 6 до 11) нужно готовить из этих продуктов.

Фрукты и овощи.Следующий уровень - также растительная пища. Ешьте фрукты (2-4 раза в день) и овощи (3-5 блюд в день), в которых полезны не только витамины и минералы, но и растительные волокна (клетчатка).

Мясо и молочные продукты. На этом уровне пирамиды большинство продуктов животного происхождения. <Мясная> группа включает в себя мясо, птицу, рыбу, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты белками, витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами. Молочные продукты - молоко, йогурт и сыр - обеспечивают организм белками, кальцием, строящим кости, и другими питательными веществами. Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не стоит. Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные двойники. Большинство людей должны употреблять 2-3 блюда из этих двух групп ежедневно. Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут съесть лишнюю порцию сухих бобов или орехов, но и им требуетсяобогащенное меню - дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина В12.

Жиры, растительные масла и сладости. На вершине пирамиды находятся растительные масла, кремы, сливочное масло, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты. Если желаете иметь здоровый вес, ешьте их умеренно.

**ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?**

Разные продуктовые группы в пирамиде можно разделить на порции. Количество этих порций зависит от того, сколько калорий вам необходимо, что в свою очередь диктуется вашим возрастом, полом, комплекцией и тем, насколько вы активны. Что считать порцией? Вы не испытаете никаких затруднений,если воспользуетесь нашими пояснениями.

***Хлеб, каши и макаронные изделия.*** 1 кусок хлеба; 30 г каши в пакетике; 90 г вареного риса, макаронных изделий или каши. Овощи. 50 г зеленого салата; 60 г нарезанных вареных или сырых овощей; 175 мл овощного сока.

***Фрукты.*** 1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик; 125 г вареных, консервированных или замороженных фруктов; 40 г сухофруктов; 175 мл фруктового сока (100%-ного сока).

***Молочные продукты.*** 250 мл молока или йогурта; 45 г творога; 60 г сыра.

***Белки.*** 60-90 г приготовленного постного мяса без костей, рыбы или птицы (кусок размером с игральную карту). К 30 г мяса можно приравнять следующие продукты: 90 г вареных бобов; 1 яйцо; 50 г орехов: 2 ст. ложки арахисового масла.

Очень легко незаметно для себя съесть излишек высококалорийной пищи, например, мяса или сыра. Измерьте их порцию, и вы удивитесь ее малой величине.

**ПРАВИЛЬНЫЕ УГЛЕВОДЫ**

Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов (а это важный источник энергии), витаминов, минералов и растительных волокон. Рекомендованные 6- 11 порций ежедневно могут показаться вам слишком обильной пищей, но на самом деле большая тарелка каши или макарон уже равняется 2,3 и даже 4 порциям. Считается, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, - сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Избегайте пищи, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой излишек углеводов - булочек, круассанов, батончиков с мюсли. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями - он богат полезными растительными волокнами.

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

Пять порций фруктов и овощей (как минимум) ежедневно - вот непременное требование здорового питания. Следуйте изложенным ниже советам, и вам не составит труда определить для себя ежедневное овощное и фруктовое меню.

Чтобы получать необходимые питательные вещества и вдобавок получать удовольствие от вкусной и разнообразной пищи, не ешьте одни и те же фрукты и овощи изо дня в день.

Включайте в рацион продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, киви, клубнику) и с высоким содержанием витамина А (морковь, тыкву, шпинат, капусту, дыню).

Медицинские исследования показывают, что растения семейства крестоцветных - брокколи, капуста белокочанная и цветная, брюссельская капуста - уменьшают риск возникновения некоторых онкологических заболеваний, поэтому ешьте их несколько раз в неделю.

Замороженные продукты также вполне пригодны, иногда в них может быть больше питательных веществ, чем в свежих продуктах, которые долго хранили.

**ВЫБИРАЙТЕ БЕЛКИ**

***Лучший выбор.*** В рыбе, курице или индейке без кожи, сухих бобах и горохе высоко содержание белка и не слишком много жира.

***Нежирное красное мясо.*** Говядина - тонкий филей, вырезка, оковалок, стейк из пашины, фарш (90-93%); телятина - эскалопы (из ноги), отбивные; свинина - вырезка, ростбиф, отбивные; баранина - ножки, филейная часть, отбивная, нога и кусочки лопатки для шашлыка.

***Дары моря.*** Большинство сортов рыбы и даров моря не жирные и богаты маслами Омега-3.

***Избегайте яичных желтков.*** В них много холестерина. Медики рекомендуют съедать не больше 4 яичных желтков в неделю.

***Не переедайте орехов.*** Орехи и семечки, например семена кунжута или подсолнечника, очень жирные.Ешьте их умеренно.

**БЫВАЕТ ЛИ <ХОРОШИЙ> ЖИР?**

Да. Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все жиры в пище - это смесь трех типов жирных кислот: насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных. Насыщенный жир есть в мясе и молочных продуктах, кокосе, пальмовом масле. Его следует ограничить до 10% калорий (что составляет примерно треть потребляемого вами жира) или меньше. Слишком большое его содержание повышает холестерин и риск сердечных заболеваний.

Мононенасыщенные жиры (в оливковом и арахисовом масле) и палиненасыщенные жиры (главным образом в овощах, кукурузе, сое и в некоторых сортах рыбы) гораздо полезней.

**СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ ЖИРА?**

Вот легкий способ подсчитать максимальное количество жира, которое вы можете съедать каждый день. Для диеты, содержащей 30% жира, идеальный вес вашего тела в килограммах примерно равен желаемым граммам жира. Поэтому если ваш идеальный вес 60 кг, вы должны съедать не больше 60 г жира. Жир - необходимое питательное вещество, поэтому не отказывайтесь от него полностью. Помните, что не один какой-либо продукт или блюдо, а общее количество всей пищи, съедаемой вами за определенный период времени, влияет на ваше здоровье и вес. Пытайтесь не есть слишком много жирной пищи, а, поддавшись искушению, на следующий день уравновесьте съеденное нежирной едой.

***Ешьте зерновые (и макаронные изделия!).*** Хлеб, макароны и рис - основа средиземноморского стола.В них много сложных углеводов и мало жира, что и является предпосылкой хорошего самочувствия.

В зерновых есть и еще одна важная составляющая - растительные волокна.

***Ешьте фрукты и овощи.*** В средиземноморском рационе очень много свежих фруктов и овощей.

***Прекрасное оливковое масло.*** Из века в век жители средиземноморских стран с пользой для здоровья употребляют безмерное количество оливкового масла. На нем готовят, им заправляют супы и салаты, его даже намазывают на хлеб вместо сливочного масла. Почему оливковое масло столь замечательно? Главная разница между оливковым маслом и другими жирами состоит в том, что в нем содержится полезный для сердца мононенасыщенный жир. Заменяйте более насыщенный жир на <моно> жиры, они уменьшают количество забивающего артерии холестерина и повышают защитные силы организма. Но не забывайте, что во всех жирах много калорий, а лишний вес увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

***Ешьте больше рыбы.*** Красное мясо приберегают для особых случаев (и готовят в малых количествах вместе с зерновыми и овощами). В рыбе - малое содержание насыщенных жиров и много полезных для здоровья жировых кислот Омега-3, поэтому ее едят вместо мяса несколько раз в неделю.

***Омега-3*** - полиненасыщенные жирные кислоты защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Они играют важную роль в укреплении мозговых и нервных тканей, а также сетчатки глаза, и должны обязательно присутствовать в пище беременных и младенцев. Новые исследования показывают, что жирные кислоты Омега-3 оказывают положительное воздействие на хронические воспалительные заболевания, а также сахарный диабет и некоторые виды рака.

***Ешьте больше бобовых.*** Главный ингредиент средиземноморских салатов, супов и похлебок - бобовые.Это очень недорогая еда, с низким содержанием жира и высоким содержанием белка, пищевых волокон и углеводов.

***Пейте вино.*** В средиземноморских странах к столу традиционно подают вино, но напиваются там редко.Исследования показывают, что виноградное вино в небольших дозах (1 бокал вина в день для женщин, и 2 бокала - для мужчин) нормализует уровень холестерина, и в артериях образуется меньше бляшек Но главное - это умеренность (доза - бокал вина 125 мл, стакан пива 175 мл, рюмка крепкогоалкоголя 30 мл).

***Заканчивайте трапезу фруктами.*** В средиземноморской кухне есть и десерты, но трапеза обычно заканчивается свежими или сухими фруктами, а не сладкими десертами с большим содержанием углеводов и жира.

***Отдыхайте.*** Обильную и дорогую еду нельзя рассматривать как фактор, способствующий здоровью и счастью. Есть надо умеренно, не спеша, наслаждаясь едой в кругу семьи и друзей. А физическая активность должна быть частью ежедневной жизни.

**ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ ПО ЭТИКЕТКЕ**

Этикетки и надписи на упаковках продуктов расскажут вам об их составе, о способах приготовления блюд из них и о том, как подать их на стол. Однако наиболее важная информация та, что рассказывает о пищевой ценности продукта. Она помогает покупателю сделать правильный выбор и понять, насколько этот продукт соответствует его диете.

В информации о пищевой и энергетической Ценности продукта отражены количество калорий, белков,углеводов, жиров, пищевых волокон и натрия. Внизу дан пример типичной этикетки. Как правило, на упаковках дается информация о количестве калорий на 100 г, но иногда на порцию (для продуктов в порционной фасовке).

Содержание витаминов и минералов указывается лишь в том случае, когда в 100 г или 100 мл продукта содержится не менее 15% рекомендуемой ежедневной нормы их потребления или если продукт продается отдельными порциями.

Большая буква рядом с весом указывает на то, что продукт был упакован точно, но вес каждого пакетика может слегка отличаться.

На этикетках также должен быть указан состав продукта. Он идет в убывающем порядке в зависимости от веса ингредиентов. Это позволяет вам, например, выбрать продукт с нужными вам ингредиентами.

**СЕКРЕТЫ ГОТОВКИ БЕЗ ЖИРА**

Выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир перед готовкой. Снимайте кожу с птицы до или после готовки.Жарьте мясо в филе на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковородку.

Охлаждайте супы и рагу в течение ночи, чтобы было проще снять и выбросить затвердевший жир.

При готовке старайтесь употреблять меньше жира.

Для жарки используйте сковороды с антипригарным покрытием, или тушите продукт в небольшом количестве бульона или воды. Не наливайте растительное масло в сковороду, его легко перелить. Используйте кисточку, чтобы покрыть сковороду тонким слоем масла.

Старайтесь употреблять обезжиренное молоко, нежирную сметану, сыр и йогурт. В них столько же кальция и белка, как и в жирных продуктах, но меньше жира.

Используйте свежую зелень и острые приправы, чтобы придать вкус блюду, приготовленному без жира.

**ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Используйте нежирный йогурт в соусах вместо сметаны.

Замените бекон на постный окорок, и на каждые 30 г вы сэкономите 115 калорий.

Замените говяжий фарш на куриный или на индюшачью грудку. Если птица или куриный фарш с кожей, то жирность у них та же, что и у говяжьего фарша.

Замените мясо в рагу на готовые бобовые, например, фасоль и чечевицу.

Замените сливки в супах-пюре или соусах на выпаренное обезжиренное молоко.

Чтобы гамбургер был более постным, треть мяса замените морковью или рисом.

Чтобы уменьшить количество жира и холестерина, используйте вместо 1 целого яйца 2 яичных белка.

В кондитерских рецептах сметану можно заменить пахтой или йогуртом.