**Правила здорового питания.**

1. Следует потреблять разнообразные продукты – нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах (исключение молоко матери). Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет возможно только после рекомендации врача.

2. При каждом приеме пищи следует есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель – эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, фолиевой кислоты, каротиноидов). Большинство разновидностей хлеба, особенно хлеб грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки. Потребление достаточного количества таких продуктов играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров, дивертикулита, геморроя, а так же снизить риск ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.

3. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, цогурт) – молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты белком и кальцием. Отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в полной мере кальцием и поддержать низкое потребление жира. Дневная норма потребления кальция у мужчин и женщин до 50 лет – 1000 мг, старше 50 лет – 1200 мг. Содержание кальция в продуктах представлена в приложении 10.

4. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 г/день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства – потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1. Употребление овощей и фруктов восполняет дефицит антиоксидантов (каротиноидов, витаминов С и Е). Недостаток антиоксидантов способствует избыточному окислению холестерина, что в сочетании с избытком «свободных радикалов», вызывающих повреждение клеток в сосудистых стенках, и способствует развитию атероматозных бляшек. Бобовые, арахис, хлеб, зеленые овощи, такие как шпинат, брюссельская капуста и брокколи являются источником фолиевой кислоты, которая играет важную роль в снижении факторов риска, связянных с развитием сердечно сосудистых заболеваний, рака шейки матки, анемии. Наличие свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

5. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясо-молочные продукты с низким содержанием жира. Пищевой холестерин, содержащийся, например, в яйцах, может повысить уровень ХС крови и ХС ЛПНП обычно только у восприимчивых пациентов и при избыточном уровне потребления. Повышение ХС крови, вызванное избыточным потреблением пищевого ХС, намного меньше, чем вызванное избыточным потреблением с пищей насыщенного жира. Рекомендуемая норма потребления ХС – менее 300 мг/сутки. Содержание холестерина в некоторых продуктах питания представлено в приложении 12.

6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу и тощие сорта мяса. Бобовые орехи, мясо, птица являются важным источником белка. Предпочтение следует отдавать тощим сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество колбас, сосисок и т.п. должно быть ограничено. Избыточное потребление красного мяса может отрицательно сказаться на здоровье человека. Получены данные о связи между потреблением красного мяса и развитием рака толстого кишечника. Рекомендуется есть менее 80 г красного мяса в день, и лучше – не каждый день, а, например, два раза в неделю.

7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, десерта. Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей. В качестве практической меры регулирования количества потребления сахаров может быть и совет осуществлять контроль за питьевым режимом. Следует рекомендовать пить воду, соки и минеральную воду, а не сладкие безалкогольные напитки (например, бутылка лимонада – около 300 мл – содержит 6 чайных ложек или 30 г сахара). Потребность в воде удовлетворяется не только из напитков, но и из продуктов, кроме того клетки организма сами образуют воду через метаболизм жиров, белков и углеводов. Продукты обеспечивают водой более, чем наполовину. Среднее потребление всей жидкости должно равняться 1-1,5 литрам в день.

8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Поваренная соль содержится в натуральном виде в продуктах обычно в малых количествах. Кроме того, большинство людей досаливают пищу за столом. Повышенное артериальное давление ассоциируется с избыточным потреблением соли. В исследованиях показано, что можно предотвратить один из четырех смертельных случаев от инсульта в возрасте стершее 55 лет путем ограничения потребления поваренной соли.

Рекомендации для населения по снижению потребления соли включают следующие советы:

- исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые);

- обратить внимание на маркировку продуктов на указания содержания соли в них;

- увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты);

- снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления пищи;

- прежде, чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше вовсе не досаливать.

9. Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 г чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма. Являясь калорийным веществом 1 г алкоголя дает 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами. Так, например, 1 банка пива (330 г) содержит 158 ккал, фужер белого вина (125 г) – 99 ккал, а 20 г коньяка и 40 г виски – 42 и 95 ккал, соответственно.

10. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности. С ожирением связан повышенный риск высокого артериального давления, ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, сахарного диабета, рака, артритов и др.

11. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи.