

Советуем почитать:



51.230
М 99

Мясников, А. Л. Пищеводитель / А. Л. Мясников. – Москва : Э, 2016. – 304 с. : ил. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

Книга о здоровом и рациональном питании. Она для тех,

кто понял, что здоровый образ жизни – это труд. Кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без горстей лекарств, без одышки при подъеме на третий этаж.

Абрамова, Т. Как не заболеть зимой / Т. Абрамова // Будь здоров!. – 2019. – № 12. – С. 32-37.

Правильное питание для профилактики сезонных заболеваний и депрессии.

Баринова, А. Правильный завтрак / А. Баринова // 60 лет – не возраст. – 2014. – № 3. – С. 44-47.

Простые рецепты полезного завтрака.

Горошин, О. Кто хорошо жуёт – долго живёт / О. Горошин // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 9. – С. 46-49.

Рекомендации по организации правильного питания.

Михайлов, М. Если хочешь похудеть / М. Михайлов // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 52-57.

Рекомендации по организации правильного питания для избавления от лишней массы тела.

Невинная, И. Счастье есть / И. Невинная // Российская газета. Неделя. – 2019. – 4-10 дек. – С. 27.

Диетологи назвали пять главных принципов правильного питания.

Орлов, А. Правильно ли мы их едим? / А. Орлов // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 1. – С. 40-44.

Рекомендации диетологов по правильному употреблению некоторых продуктов питания.

Полонская, Л. Диета, которую мы выбираем / Л. Полонская // Будь здоров!. – 2019. – № 9. – С. 48-55.

Основы здорового питания.

Филонов, М. Мифы о здоровье / М. Филонов // Будь здоров!. – 2020. – № 5/6. – С. 36-43 : фот.

Мнение ученых о пользе завтрака, соков, сыров, шоколада и кофе.

Эснер, Е. Правильно питаться и не развестись / Е. Эснер // Домашний очаг. – 2019. – № 2. – С. 104-106 : фот.

Советы по организации правильного питания в семье.

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека
Телефон: 8 (3955) 55-09-69
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Правила здорового питания



Памятка для читателей

Ангарск
2020

Правильное, рациональное питание может предотвратить:

- более 20% онкологических и 40 % сердечно-сосудистых заболеваний;
- на 70% снизить распространение ожирения и диабета;
- на 30% снизить общую смертность.

Принципы здорового питания:

1. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта. Лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или мед.

2. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30 – 35 мл жидкости на 1 кг веса.

3. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

4. Ешьте как можно больше сезонных продуктов – в них содержится максимум полезных веществ.

5. Постарайтесь не злоупотреблять сладким, откажитесь от фастфуда.

Как привить здоровые пищевые привычки?

По мнению специалистов, любую привычку можно сформировать за 21 день. Это утверждение касается и здорового питания. Несколько полезных советов:

1. Задайте себе вопрос – почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения? Ответ должен быть максимально конкретным, а конечная цель достижимой.
2. Ведите пищевой дневник – он помогает скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки.
3. Меняйте рацион постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу. Резкая и полная замена привычных «вредных» блюд практически в 100 % случаев приводит к срыву.
4. Откажитесь от жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18 часов, полностью исключать десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону.
5. Разнообразьте свой рацион. Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная.
6. Отдавайте предпочтение домашней еде. До изменения пищевых привычек ограничьте посещение кафе и ресторанов: там слишком много соблазнов.
7. Ходите в магазин только на полный желудок. Так у вас будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке.
8. Поставьте на телефон напоминание о приемах воды и пищи, и вам будет легче придерживаться режима питания.
9. Найдите единомышленников – в компании всегда проще что-то менять. Очень хорошо, если вас поддерживают близкие.

Рекомендуемые продукты: вкусно и полезно

- Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
- Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).

- Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).

- Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).

- Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор).

- Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12).

- Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).

- Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).

- Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы).

- Зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Приблизительная схема питания

На завтрак можно съесть что-то калорийное, ведь энергии, полученной с едой, должно хватить на первую половину дня. Например: овсяная каша, свежие фрукты.

Перекус. Лучше использовать некрахмалистые фрукты, свежие овощи, иногда бананы.

Обед должен включать белковую пищу. Это нежирная курятина, рыба, говядина с гарниром, в качестве которого могут использоваться овощи, каши.

На **полдник** можно использовать кефир или нежирный йогурт. Полезными будут сухофрукты, небольшое количество орехов.

Ужин должен быть легким. Небольшое количество мяса, творог, свежеприготовленный овощной салат, богатый клетчаткой, будут способствовать нормализации обменных процессов, пищеварению.