###  **Принципы здорового питания.**

Наука о питании (нутрициология) базируется на законах природы. Специалисты выделяют 2 основных закона: **I** **- закон** - энергетическая   ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать ежедневным энергозатратам человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Очень важно реже употреблять высококалорийные продукты, не использовать при   приготовлении блюд большого количества жиров   и сахара. Выбирайте овощные гарниры, нежирные сорта мяса и рыбы, молочные продукты. Чаще употребляйте блюда из различных круп (кроме манной); хлеб - с включением отрубей, зерновой. Не спешите быстро съесть свою пищу: чем медленнее Вы ее принимаете, тем меньшим количеством пищи Вы насытитесь. Для своевременного городского человека общая суточная калорийность не должна превышать 2500 ккал.- для мужчин и 2100 ккал. для женщин.

**II-закон**- необходимо, чтобы химический состав суточного рациона питания был сбалансирован. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В среднем должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда 1:0,8:3; для людей тяжелого физического труда 1:1:5. Необходимо, чтобы в рационе было достаточно витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот   и воды. Оптимальным является четырехразовое питание. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед- 35%, полдник- 15%, ужин- 25%. Ужинать следует не позднее, чем   за 3 часа   до сна. Соблюдение правил правильного питания в сочетании с адекватными физическими нагрузками сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, гипертонии и онкологических заболеваний.

Желаю Вам крепкого здоровья.

#### Врач-терапевт                                                                                         В.В.Ишкова