

## Правила рационального питания.

- Пища должна быть простой, естественной и полезной. Употреблять ее нужно в умеренных количествах, даже если человек голоден.
- Употреблять в пищу продукты в их естественном виде (хлеб из непросеянной муки, неочищенный рис, нерафинированный коричневый сахар, мед, патока). Свежие овощи и фрукты. Избегать рафинированного сахара, конфет, пирожных, сиропов.
- Не употреблять слишком много белков, особенно в виде мяса, рыбы, птицы. Предпочтение отдавать молочным продуктам, орехам, семечкам, зеленым овощам, гороху, бобовым.
- Употреблять яйца умеренно.
- Избегать животных жиров, за исключением сливочного масла.
- Свежие зеленые овощи, особенно овощные салаты, должны стать каждодневной пищей.
- Употреблять всегда свежие фрукты и фруктовые соки, можно и между приемами пищи.
- Есть пищу, содержащую грубые волокна и клетчатку, чтобы стимулировать работу кишечника.



### **Важно не только уметь выбрать и приготовить пищу, но и правильно употребить ее. При этом нужно придерживаться дополнительных правил:**



- Не есть в спешке. Есть медленно, хорошо прожевывая пищу.
- Не смешивать в один прием слишком много продуктов.
- Разнообразная пища нужна, но не стоит употреблять ее за один присест.
- Вставать из-за стола нужно с чувством легкого голода.
- Обычно практикуется 2-3 приема пищи в день. При приеме пищи лучше всего руководствоваться голодом и пищу в течение дня распределять согласно аппетиту.
- Не употреблять воду во время еды.
- Избегать приема пищи в состоянии умственного и эмоционального напряжения.
- Сократить употребление поваренной соли.
- Воздерживаться от употребления алкогольных и тонизирующих напитков – крепкого чая, кофе, какао.
- Избегать излишнего использования уксуса, пряностей, приправ, острых соусов, пикантных блюд.