

ПРО ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ

В России стартует проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Миссия проекта «Здоровое питание» – улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрение норм здорового питания в каждую российскую семью.

«Самое главное в здоровом питании – не отказ от каких-то продуктов, а умеренность, грамотный рацион с учетом витаминов, микро- и макронутриентов и правильное приготовление – без избытка соли, сахара и жира. На портале [здоровое-питание.рф](https://pitanie.cgion.ru/) уже созданы специальные разделы – “Школа здорового питания” и “Книга здоровых рецептов”, – заявила глава Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России Анна Попова.

На сайте [здоровое-питание.рф](https://pitanie.cgion.ru/) специалисты Роспотребнадзора и ФИЦ питания и биотехнологии расскажут, как выбрать продукты, сохранить их свежими и приготовить вкусные блюда с правильным сочетанием белков, жиров и углеводов, как стать здоровым, избавиться от лишнего веса и всегда быть в хорошей форме.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

<https://pitanie.cgion.ru/>

[здоровое-питание.рф](https://pitanie.cgion.ru/)

ok.ru/rpnzdorovoepitanie

vk.com/rpnzdorovoepitanie

facebook.com/rpnzdorovoepitanie

instagram.com/rpnzdorovoepitanie



«Питаться – это необходимость,
но разумно питаться –
это искусство»

Франсуа VI де Ларошфуко



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Тем, кто хочет приобщить себя и свою семью к здоровым привычкам.

Наиболее частой причиной перехода на правильное питание является желание похудеть. По статистике 54% мужчин и 59% женщин в России страдают лишним весом. Чаще всего избыточный вес является следствием плохих пищевых привычек, нарушения режима питания, неограниченного употребления высококалорийных продуктов, низкой физической активности. Причем лишний вес – это не просто вопрос эстетики и красоты. Это вопрос здоровья и нормальной жизнедеятельности всех органов нашего тела.

ШАГ 1: УБРАТЬ «ПИЩЕВОЙ МУСОР»

Самый первый шаг, который вам нужно сделать на пути к правильному питанию, это исключить из своего меню так называемый пищевой мусор, а именно:

- сахар и сахаросодержащие продукты;
- белую выпечку и белые мучные изделия;
- колбасу, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты;
- фастфуд (картофель фри, гамбургеры, чипсы, снеки и т. д.);
- сладкие соки, газировки и лимонады;
- майонез, кетчуп и ненатуральные соусы.

ШАГ 2: ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Второй шаг предполагает исключение еще одной группы малополезных продуктов – алкогольных напитков.

Согласно исследованиям, алкогольные напитки действуют на нейроны, контролирующие аппетит, что заставляет организм чувствовать сильный голод.

- Даже небольшая доза алкоголя нередко провоцирует пищевой срыв, когда вы из-за потери контроля начинаете «сметать» полезные и неполезные продукты в больших количествах.
- Алкоголь задерживает воду, поэтому на следующий день на весах вы фактически гарантированно увидите «привес», что очень демотивирует.
- Алкоголь замедляет обмен веществ, поэтому процессы похудения в вашем организме будут проходить с более низкой скоростью.
- Алкогольные напитки очень часто идут в комплекте с закусками и снеками, которые добавляют лишних калорий.

Кстати, некрепкие алкогольные напитки нельзя отнести к высококалорийным продуктам. В 100 мл сухого красного вина содержится 80 ккал, в 100 мл пива – 45 ккал (а вот в крепкой водке уже 230 ккал на 100 г). Поэтому есть люди, которые позволяют себе бокал сухого вина или стакан пива раз в неделю без ущерба для здоровья.

ШАГ 3: НАЛАДИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Приучите себя пить 1,5–2 литра воды в день (это примерно 6–8 стаканов по 250 мл). Первое время вам будет казаться, что такое количество воды нереально выпить за день, но постепенно вы сможете сделать это своей полезной привычкой.

- Выпивайте один стакан воды после пробуждения.
- Выпивайте по одному стакану воды перед приемом пищи (за 20–30 минут).

- Выпивайте по одному стакану воды до и после физических нагрузок.
- Выпивайте один стакан воды за 30–60 минут до сна.

ШАГ 4: НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Четвертый шаг будет одним из самых сложных, но и самых важных одновременно. На этом этапе многие спотыкаются, либо бросают идею ПП, либо скатываются в жесткие диеты. Итак, общий режим питания будет выглядеть так:

- Полноценный завтрак (7:00).
- Перекус № 1 (10:00).
- Обед (13:00).
- Перекус № 2 (16:00).
- Ужин (19:00).
- Легкий перекус за 1 час до сна: кефир, творог (21:00).

Время указано условно, с учетом подъема в 6:00 и отправления ко сну в 22:00. Если вы встаете позже или раньше, то скорректируйте время под свое расписание. Главный базис правильного питания – питаться каждые 3 часа небольшими порциями (200–250 г).

ШАГ 5: НАСТРОИТЬСЯ НА СМЕНУ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Если вы хотите не просто похудеть, а сохранить полученный результат и поддерживать его в течение жизни, то вам нужно запомнить еще один важнейший принцип правильного питания. Правильное питание должно стать частью вашей жизни, а не краткосрочным этапом для похудения. Настройтесь менять пищевые привычки навсегда.