**9 правил здорового питания**

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания. Предлагаем несколько правил и принципов здорового питания на каждый день:

1. **Разнообразное питание:**  
   Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.
2. **Калорийность суточного рациона:**  
   С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счёт животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.
3. **Медленная еда:**  
   Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.
4. **Долгое жевание:**  
   Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попытайтесь для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.
5. **Необходимо отказаться от еды всухомятку:**  
   Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.
6. **Овощи и фрукты:**  
   Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.
7. **Белковая пища на завтрак и обед:**  
   За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.
8. **За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.**  
   Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.
9. **Кисломолочные продукты:**  
   Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.