

## Права потребителей на здоровое питание.

**Значение питания велико, и организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил.**

**Правило 1.** Ешьте, сколько необходимо И речь не о голоде. Суточный рацион человека должен содержать столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить. В противном случае начнете либо худеть, либо толстеть. И, скорее всего, набирать вес, поскольку современный человек очень мало двигается, а есть не забывает. Энергетическая ценность продуктов и энергозатраты измеряются в калориях. В день вы потратите от 1200 килокалорий, в которые входят базовые расходы на поддержание работы и температуры организма, а также минимальная физическая активность. Чем больше двигаетесь, тем больше калорий можете себе позволить.

**Правило 2.** Питайтесь полноценно Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого мнемонического приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

**Правило 3.** Разнообразьте рацион Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

**Правило 4.** Придерживайтесь нормального веса Рамки нормального веса довольно широки, и вставать каждый день на весы нет никакой необходимости. Зато отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса уже снижает риски многочисленных заболеваний. Поэтому, нормализовав вес, можно пользоваться полноценным и разнообразным питанием как работающим методом поддержания здоровья.

**Правило 5.** Ешьте чаще Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4–5 раз в день небольшими порциями. Таким образом вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

**Правило 6.** Ешьте несъедобное Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна. Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

**Правило 7.** Ограничивайте жирность Жир необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат витамины и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается переизбыток жира без полезной нагрузки, зато приближающий к атеросклерозу и ишемической болезни сердца. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

**Правило 8.** Меньше сахара Сахар необратимо портит зубы и приводит к лишнему весу. Особенно вреден сахар детям, неспособным к самоограничению. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

**Правило 9.** Осторожнее с солью Поваренная соль служит источником натрия, но ее переизбыток повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии. Если вы часто едите вне дома и не знаете, сколько потребляете соли, сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке. Также полезно заменить обычную соль йодированной, чтобы избежать дефицита йода.

**Правило 10.** Алкоголь – не еда Взрослый здоровый человек может без труда держаться умеренного потребления алкоголя: не более 20 г чистого спирта в день, что составляет 50–60 г крепких напитков, 150–200 г сухого вина или 300–500 г пива. Но не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона, поскольку алкоголь не только калориен, но и возбуждает аппетит, заставляя есть больше. Список самых вредных продуктов питания для человека, которые не нужно игнорировать. Конечно, этот список достаточно большой, и составлять своё ежедневное меню без этой пищи просто нереально. Но хотя бы ограничь эти продукты в своём рационе до предельно возможного минимума.

1. Чипсы содержат жиры и углеводы в очень высоких концентрациях, что способствует ожирению, канцерогены провоцируют развитие раковых заболеваний, а гидрогенизированные вещества увеличивают скорость образования холестериновых бляшек в крови.
2. Лимонады содержат большое количество вредных для организма веществ. **Во-первых**, это фелатанин, способствующий развитию нервного напряжения, депрессий и паники.  
**Во-вторых**, это газы и сахар, выводящие из строя кислотно-щелочное равновесие в организме.  
**В третьих**, это консерванты, угнетающие ферменты, в результате чего наступает ожирение. **В-четвёртых**, это огромное количество пищевых красителей, которые, скапливаясь в клетках, провоцируют синдром хронической усталости и снижают иммунитет.
3. Фаст-фуд (чебуреки, беляши, шаурма, картофель фри, гамбургеры и другие вкусности) готовятся на масле с высоким содержанием канцерогенов, которые наносят удар по пищеварительной системе.
4. Мясные субпродукты (сосиски, сардельки, колбасы, пельмени, шпикачки) содержат больше скрытых жиров (свиной шкурки, сала, нутряного жира), ароматизаторов и красителей, чем мяса. Кроме того, это — кладёшь токсичных и вредных фенольных соединений.
5. Копчёности вредны из-за высокого содержания всё тех же пресловутых и опасных для жизни канцерогенов.
6. Маргарин — один из самых вредных видов жиров (трансгенный): он нарушает обмен веществ и кислотно-щелочной баланс, прибавляет лишний вес и повышает желудочную кислотность. Соответственно, к вредным продуктам питания относится всё, что содержит большое количество маргарина: торты, слойки, пирожные.
7. Консервы содержат большое количество самых разных канцерогенов, которые убивают все витамины в их составе. Помимо этого, в некоторые современные консервы зачастую добавляют ГМО, вред которых известен всем.
8. Кофе, богатый кофеином, истощает нервную систему, повышает желудочную кислотность и в больших количествах приводит в конце концов

сначала — к гастриту, а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни.

9. Энергетические напитки — просто адская смесь кофеина в ударных дозах, сахара, красителей, химии и газов.

10. Йогурты тоже попадают в ТОП самых вредных продуктов для человека, потому что по-настоящему живые бактерии могут жить в молочном продукте только два дня. А в магазинных йогуртах ты найдёшь только стабилизаторы, загустители, антиокислители и ароматизаторы.

11. Всеми любимое мороженое тоже содержит огромное количество различных ароматизаторов и загустителей, которые отрицательно сказываются на обмене веществ. Даже домашнее мороженое вредно для здоровья, так как содержит много жира и сахара.