**Правильное питание - образ жизни человека**

 От того насколько здоровый образ жизни вёл человек в молодом возрасте, зависит физическое, психическое состояние тела и всего организма.

 Все вредные привычки (табакокурение, приём алкоголя, наркотических препаратов, неполноценное и несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни) приводят к преждевременному старению организма и к ранней смерти. На таком пагубном фоне развиваются многие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно - сосудистые и онкологические заболевания, хронические заболевания верхних дыхательных путей, психические отклонения).

 Для поддержания крепкого здоровья на долгие годы  нужно придерживаться 4-х главных факторов: психологическое состояние, нормальный сон, физическая активность, сбалансированное питание.

Переедание – бич для всех развитых стран. Пониженное настроение, слабость, утомляемость (симптомы хронического стресса) - мы чаще всего пытаемся снимать с помощью вкусной и калорийной еды.

Человечеству необходимо вернуть себе правильные пищевые привычки и наладить работу желудочно–кишечного тракта. Желудочно–кишечный тракт называют самым главным органом, отвечающим за иммунитет (до 70% клеток иммунной системы находятся в кишечнике).

Правильное питание базируется на следующих принципах:

1.Разнообразие рациона. Меню должно быть вкусным, полезным, разнообразным (организм в разумных пределах   должен  получать жиры, белки, углеводы, витамины).

 2.Дробность питания. Суточную норму калорий необходимо разделить на три основных приема пищи и два перекуса (завтрак – 30%, обед – 35%, ужин – 25%, два перекуса – 10%). Так организм не будет испытывать чувство голода.

Примерно 70% суточного рациона нужно съедать в первой половине дня. **Стоит особое внимание обращать на калорийность пищи*.***  Если повседневная работа не требует больших физических нагрузок, то калорийность пищи необходимо снизить.

 3.Большая часть меню должна приходиться на натуральные продукты, без искусственных добавок, сахара и подсластителей.

После 30 лет женщины начинают замечать некоторые биологические изменения в своем организме. В этом возрасте следует начать внимательно следить за рационом, снабжать организм необходимыми химическими элементами, витаминами:

- употреблять в пищу продукты, богатые кальцием - бобовые, шпинат, миндаль;

- не забывать о железе, дефицит которого приводит к таким неприятным явлениям, как бледность кожи, выпадение волос, ломкость ногтей;

- отказаться от чрезмерного употребления кофе, снизить дозы кофеина, алкоголя - все это напитки, повышающие аппетит.

При соблюдении всех этих правил можно сохранить изящность, легкость и грациозность тела на долгие годы.

 Следует помнить, что серьезные ограничения в питании, чрезмерное уменьшение калорийности, могут стать причиной многих психологических проблем.

 Специалисты предупреждают, переход к новому образу жизни должен быть постепенным.

1.Обязательно завтракать. Обычно те, кто отказывается от утреннего приема пищи, едят больше на протяжении дня.

2. Не исключать ужин. Он важен не меньше, чем завтрак. Единственное – необходимо убрать из него тяжелую, жирную и соленую пищу, поскольку она может негативно сказаться на пищеварительных процессах, вызывая дискомфорт, тяжесть, вздутие.

3. В ежедневном меню увеличивать количество свежих овощей и зелени.

 4.Убрать пищу, не несущую пользу для организма, содержащую «пустые калории». Это выпечка, кондитерские изделия, сладости, колбасы и полуфабрикаты, майонезы, соусы.

 5. Исключить алкоголь. Доказано, что алкогольные напитки воздействуют на нейроны мозга, отвечающие за аппетит. Чем больше человек выпьет – тем больше съест.

 6.Следить за водным балансом. Ежедневно нужно выпивать не менее 1,5 литров чистой воды (30 мл на кг веса).

  **Продукты, способствующие уменьшению аппетита:**

курица, индейка, рыба, низкокалорийная ветчина, яйца, творог, творожный сыр, белковые или протеиновые коктейли.

 **Продукты, восстанавливающие ткани и клетки, участвующие во многих процессах**:

желток яиц, растительные масла, орехи, авокадо, жирные сорта рыбы, сыры.

 **Продукты, снабжающие организм необходимой энергией**:

гречневая и овсяная каша, бурый рис, цельнозерновая мука, хлебцы.

 Исследования показывают, когда мы смотрим телевизор, мы можем съесть на 71% больше пищи. Перееданию способствуют перекусы за рулем и на ходу, так как организм не воспринимает их как прием пищи.

 Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни ― грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает развитие, может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения, развития НИЗ.