Здоровое питание – полезная привычка.

Необходимо выстраивать пищевой режим и следить за тем, чтобы еда была исключительно источником энергии и полезных веществ, а не поводом снятия стресса, наградой или наказанием. Ученые установили связь между вредными привычками в еде и ухудшением общего состояния здоровья человека, в том числе и продолжительностью его жизни.

Чтобы пищевые привычки приносили пользу в повседневной жизни, сохранили здоровье и хорошее самочувствие диетологи советуют:

- принимать пищу не менее 4-5 раз в день, небольшими порциями;
- не пропускать основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин, чтобы не переедать в течение дня;
- перекусывать только при ощущении голода, выбирать правильные перекусы (например, овощи, фрукты, орехи, йогурты и др.)
- выпивать стакан воды без газа за полчаса до еды для снижения аппетита;
- не «заедать» плохое настроение и не есть «за компанию»;
- увеличивать порцию за счёт уменьшения тарелки;
- не бояться оставлять на тарелке недоеденное;
- есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаться на телевизор, телефон, социальные сети;
- не поощрять и не наказывать детей едой;
- планировать рацион питания и покупку продуктов заранее по списку;
- не закупать продукты в состоянии голода;
- изучать на упаковках состав и жирность продуктов;
- готовить пищу с минимальным добавлением масла; ограничить потребление соли, хлебобулочных, колбасных изделий и сладкого;
- не часто ходить в кафе и закусочные, отдавая предпочтение питанию дома;
- отказаться от употребления алкоголя из-за высокой калорийности продукта (в 1 грамме спирта - 7 ккал.) и опасности привыкания.