



Составитель:

Л. С. Скрипникова – методист  
инновационно-методического сектора

Наши координаты:

Адрес: 357340, г. Лермонтов, ул. Ленина, 20

Телефон: 8-(87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова

«Централизованная библиотечная система»

Инновационно-методический сектор

18+



# «Питаться здорово и просто»



Брошюра

к Всемирному дню здорового пищеварения

г. Лермонтов, 2024 г.

Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Однако многие люди считают, что здоровое питание – это дорого и сложно. На самом деле, следуя простым принципам, каждый сможет питаться здорово и просто, наполняясь энергией каждый день.

### **10 советов по питанию для всех:**



1. Старайтесь выпивать свою норму воды в день. Рассчитать норму можно по формуле: 30 мл/кг веса. Например, я вешу 47 кг, значит, моя норма 1 л 410 мл. Отдавайте предпочтение тёплой воде. Преимущество тёплой воды в сравнении с холодной в том, что именно тёплая вода омывает стенки кишечника от остатков пищи, от затвердевших жиров.

Будьте внимательны! Центры, которые отвечают за жажду и голод, в человеческом мозге находятся очень близко, поэтому, если Вы не привыкли с детства пить достаточно чистой воды, Вам может показаться, что Вы голодны. Но, если Вы ели не четыре часа назад, а не так давно, то Вы испытываете жажду. Со временем Вы научитесь распознавать эти сигналы, но для этого нужно сформировать здоровую привычку: пить больше воды.

### **Список особо полезных продуктов:**

1. Свежие овощи: чеснок, лук, кинза, сельдерей, брокколи, шпинат, морковь, свёкла, морковь, помидоры.
2. Свежие фрукты: яблоко, малина, киви, клубника, банан, авокадо, лимон, финики, вишня, груши, гранат, ежевика, манго.
3. Свежие ягоды: клюква, брусника, черника, чёрная смородина, крыжовник, земляника.
4. Сухофрукты: курага, чернослив, изюм.
5. Цельнозерновые крупы: гречка, киноа, бурый, чёрный, красный рис.
6. Орехи всех видов, кунжут, семечки подсолнуха и тыквы.
7. Морская капуста.
8. Мёд.
9. Кукурузное, оливковое, нерафинированное масло.
10. Яблочный уксус.



Перед теми, кто переходит на естественное питание, как ни удивительно, в первую очередь возникает вопрос не «Что есть?», а «Как выбрать из многочисленных продуктов и блюд такие, которые нужно съесть, чтобы не нарушить законов сбалансированного питания?». Имеющиеся у каждого человека особые возможности, условия, сезон, климат и тому подобное отнюдь не ограничивают и не уточняют проблему. Но сделать это необходимо. Вот почему, наверное, целесообразно включить в своё питание пусть несколько надуманный и даже формальный принцип «трёх польз»: если за день человек съел три из указанных в списке особо ценных продукта, то он может считать своё питание полноценным, а свою совесть спокойной. Конечно, эти продукты являются лишь дополнением к основному питанию. Жить по принципу «трёх польз» довольно удобно, а главное – это понятие конкретно.

2. Обращайте внимание на состав.

Ингредиенты выставлены в порядке убывания. На первом месте стоит то, чего больше всего в составе продукта.

*«Всё есть яд и всё есть лекарство. И только доза делает лекарство ядом, а яд лекарством»*



*Парацельс*

3. Замачивайте перед употреблением бобовые (на 24 часа, через 12 часов сменяйте воду), сухофрукты (на 2 часа), семена и орехи (на ночь). Указанные продукты содержат фитиновую кислоту, которая сама по себе безвредна, но она сдерживает усвоение некоторых важных компонентов, например, железа. Фитиновая кислота прекращает своё действие при контакте с водой.



4. Сбалансированное питание.

**Важно только то, что мы делаем каждый день, а не время от времени.**



5. Отдавайте предпочтение необработанной, нерафинированной, цельнозерновой пище. Например, вместо белого риса, кускуса, кукурузной крупы выбираем бурый, чёрный, красный рис, гречку, киноа; вместо белых макарон выбираем цельнозерновые. Ничего страшного, если иногда Вы будете есть любимую рисовую кашу, просто не забывайте золотое правило: всё можно, главное, знать меру. Необработанная пища сохраняет полезные свойства и насыщает организм на более длительный период.

6. Когда я ем – я глух и нем! Употребляя пищу осознанно, то есть не отвлекаясь на телефон, телевизор, разговор и т.п., Ваш мозг успевает распознавать продукт и выработать нужные для усвоения продукта ферменты. Получайте удовольствие от приготовления и употребления пищи, ведь главные ингредиенты качественного блюда – любовь и забота о себе.

7. Для усвоения пищи, необходимо тщательно пережёвывать пищу. После того, как Вы взяли маленький кусочек и начали его жевать, отложите столовый прибор, чтобы не было искушения сразу взять другой кусочек.



8. Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть.

*«Я ем, чтобы жить, а некоторые живут, чтобы есть»*



*Древнегреческий философ Сократ*

Вкус удовлетворения – сладость. Но норма сахара в день, рекомендованная ВОЗ, до 25–50 г. в день. Это примерно 5 чайных ложек.

9. Время пить кофе! Выпитое во время или сразу после приёма пищи не даёт усвоиться 30% железа. Железодефицитная анемия или недостаток железа – актуальная проблема современного общества. Поэтому выжидайте хотя бы час после приёма пищи, чтобы насладиться напитком без вреда для здоровья.

10. Важно не передать. Чувствуйте свой организм, если наелись, то отставляйте тарелку.



***Каждый сможет питаться здорово и просто, если отнесётся к приёму пищи осознанно.***