Правило Тарелки здоровья

**Как составить ежедневный рацион?**

Взрослому человеку в день следует употреблять помимо 5 порций овощей и фруктов, 4-6 порций злаковых (макароны,  цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), 3 порции белковых продуктов (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты), 2-3 порции кисломолочных продуктов. Нехитрый расчет: одна порция – это размер вашего кулака.

**Правило «Тарелки здоровья»**

- Необходимо взять обычную тарелку диаметром 20-25 см, условно разделить ее на две части. Затем одну часть разделить еще раз наполовину, чтобы одна часть составляла 50% и две – по 25%. Самую большую часть тарелки должны занимать овощи и фрукты. ¼ тарелки – углеводная часть (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), ¼ – белковая часть (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).

- В день следует съедать 5 порций овощей и фруктов (один кулак или 80 граммов). Овощи и фрукты должны быть разных цветов (имеют разные свойства). Это связано с тем, что окраска овощей и фруктов определяют антиоксидантный состав. К примеру, к зеленым овощам и фруктам относятся: зеленый чай, капуста, брокколи, цукини, зеленый перец, листовой салат, обладающие свойствами протекции от онкологии, антибактериальными свойствами. Красные фрукты - яблоко, гранат, арбуз, помидор, малина, клубника, тыква, перец, клюква содержат ликопин, который снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, эллаговая кислота снижает риск развития онкологии, укрепляет иммунитет, замедляет процесс старения.

- Сократить употребление трансжиров. Как искать трансжиры в продуктах питания? Читайте этикетки! Обходите стороной продукты с маргарином, гидрогенизированными жирами, частично гидрогенизированными жирами.

- Употребление красного мяса следует сократить до 50 граммов в сутки или 500 граммов в неделю (рекомендация ВОЗ)

- Вода должна быть основным источником жидкости в течение дня

- Читайте этикетки на продуктах: такие пищевые добавки как E 250, E 251, Е102, Е320, Е222 следует ограничить!

- Сократите употребление соли до 5 граммов в день. Как это сделать? Первое и очень важное правило – не досаливайте пищу, исключите из рациона продукты, с большим содержанием соли – консервы, соленья, соусы, полуфабрикаты.

 Очень важно уметь искать скрытый сахар в продуктах питания. Сахар содержат сиропы (агава, райс, клейновый, кукурузный, сорго), мальтодекстрин, галактоза, мед, фруктоза, карамель, д-рибоза, декстроза, цуканат, сахароза, сгущенный сок тростника, меласса, виноградный сахар, патока.

- 70 процентов суточной энергии должно быть получено в первую половину дня и 30 процентов во вторую. Если стоит задача снизить вес, ужин должен состоять из овощей, приготовленных щадящих способом (на пару, запеченные, тушеные) и белковых продуктов (желательно рыба белых сортов, яйца или мясо птицы).

- Вечерняя трапеза должна быть самым легким приемом пищи. Вечером в организме выделяется ключевой фермент синтеза холестерина. Чтобы снизить уровень холестерина в крови, ужин должен быть максимально легким.

 Старайтесь не жарить пищу! Во время жарки в масле при нагревании жиры начинают окисляться с выделением вредных и опасных веществ – перекисных радикалов, кетонов, альдегидов. У человека окислительный стресс является причиной или важной составляющей многих серьёзных заболеваний, таких как атеросклероз, рак, гипертензия, болезнь Альцгеймера, диабет, бесплодие, а также является одной из составляющих синдрома хронической усталости и процесса старения.