**Сбалансированное питание**

**[Здоровое питание](http://dom-eda.com/blog/healthy_eating/)**

Сбалансированное питание (или как еще его называют — рациональное питание), не требует колоссальных усилий, и не содержит в себе массу ограничений, в отличии от множества диет. Самое главное в рациональном питании — график и включение в меню только питательных продуктов.

Сбалансированное питание напрямую зависит от многих показателей: от пола, от рода деятельности и даже от места, где проживает человек. Но есть основные принципы, на которых и строится рациональное питание, способное поддерживать человеческий организм в отличной форме.

**Основные принципы сбалансированного питания**

**Энергозатратность**

Энергия, которая расходуется в течение дня, должна быть компенсирована энергетической ценностью продуктов питания. Энергозатратность зависит от возраста, половой принадлежности человека и от его физической активности. Так спортсменам или людям, занятым тяжелым физический трудом необходимо употребить от 4000 до 5000 ккал.А вот для работников офиса не более 2600 ккал. Также многое зависит от возраста — после 50 лет понижается каждые десять лет на 7 %.

**Как правильно сбалансировать питание**

Человеческий организм нуждается в различных веществах ежедневно. У каждого элемента свои задачи и функции.

Организм не может насыщаться одним и совсем исключить другое полезное вещество.

* ***Жиры*** самые энергоценные вещества в организме, они так же обладают огромной пластической ценностью, так как в их составе есть фосфолипиды, витамины, а также жирные кислоты.
* ***Белки*** — основа всей строительной системы организма. Помощники в синтезе гормонов, ферментов и витаминов.
* ***Углеводы*** — основное топливо для жизни. Сюда же относится клетчатка, которая имеет основную функцию в усвоении пищи.
* ***Витамины и минералы.*** От их количества зависит насколько правильно будет функционировать организм в целом. Но это не означает, что нужно быстрее употреблять все, что описано выше. Для организма очень важно именно соотношение всех веществ и микроэлементов.

***Помните!****Сбалансированное питание — это не диета, а образ жизни!*

За один день содержание белков в тарелке не должно превышать 15% (из них половина это животные белки, а другая половина — растительные). Можно рассчитать примерно так — на 1 кг веса должен приходиться 1 г белка. Итак, если вы весите 70 кг, то должны употребить 70 г белков в сутки, из них 35 г растительных белков (к примеру, грибы, макароны, рис) и 35 г животных белков (рыба, творог, сыр и т.д.).

*Объем жиров должен составлять не более 30% от всего рациона.*

Если разделить 30% на виды жиров то процентное соотношение выглядит так:

* до 10% — насыщенные кислоты;
* до 15% — мононенасыщенные кислоты ;
* до 7% — полиненасыщенных кислоты.

В большом количестве насыщенные кислоты встречаются в сливочном масле и в твердых маргаринах. Мононенасыщенные кислоты – в подсолнечном, соевом, кукурузном масле и в рыбе, а вот арахисовое и оливковое масло источники полиненасыщенных жирных кислот.

На долю углеводов приходится не более 70% от всего рациона за сутки. Из них львиная доля отводится сложным углеводам и всего до 10% отводится простым углеводам, которые относятся к быстро усваиваемым веществам (это сладости, сахар, варенье и т.д.).

К углеводам, которые не усваиваются, относится*клетчатка*. Без клетчатки пищеварительная система не может функционировать как надо (это хлеб и все его виды, крупы, картофель, овощи, фрукты и орехи).

В итоге рациональное сбалансированное питание подразумевает употребить в сутки не более 80 г белка, 80 г жира и не более 400 г углеводов (из них простые углеводы около 40 г, клетчатка до 24 г).

**Режим приема пищи**

Еще одним ответом на вопрос как сбалансировать питание является, то, как и когда принимать пищу.

1. Как только встали нужно выпить 1 ст теплой воды,
2. Завтракать спустя полчаса и желательно кашами,
3. Перед каждым приемом пищи выпить стакан воды,
4. Не запивать еду.

В идеале за сутки необходимо кушать четыре раза, без перекусов! Каждый прием пищи должен быть через 4 — 5 часов, а вот ужинать примерно за три часа до сна.

**Золотые правила рационально сбалансированного питания**

* кушать больше фруктов и овощей. Одно яблоко в день выводит все яды и токсины из организма;
* кушать минимум за 2 часа до тренировки;
* после физических занятий покушать спустя 1 час;
* животный белок употреблять только в обед и на ужин, но не перед сном;
* запрещается кушать и первое и второе подряд;
* исключить из рациона жареную пищу;
* пить не менее 1,5 литра воды в сутки. Перед тем как лечь спать не пьем!
* как можно меньше пить кофе и чай, лучше заменить их на какао, цикорий, натуральный сок, компот;
* не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
* не употреблять углеводы вместе с белками (пельмени, мясо с хлебом);
* желательно забыть про различные сладкие мучные изделия, конфеты и т.д.;
* исключить из меню фаст-фуд, различные газировки, чипсы, майонез, кетчуп, различные соусы, сосиски, колбасу, мороженое, шоколадки.

**Меню сбалансированного питания должно выглядеть так:**

* Завтрак: до 25% углеводы, клетчатка и жиры;
* Обед: до 35% углеводы и белки
* Ужин: до 25% белки, жиры и углеводы
* Перед сном: пьем 1 ст кефира или простокваши.

**Примерное меню сбалансированного питания на неделю**

* *На завтрак* можно приготовить следующие блюда: творог, различные каши с медом, 3 ломтика сыра, омлет, творожная запеканка. Их нужно разбить на семь дней. Пить лучше всего натуральные соки, кофе и зеленый чай.
* *На обед* приготовить рыбу (варенную или запеченную), бульоны на основе нежирного мяса или курицы, грибной суп, спагетти с зеленью и помидорами, щи, котлетки на пару, отварной картофель или варенную фасоль. Можно составить меню для себя из перечисленных блюд на неделю. Отдавать предпочтение нужно серому и черному хлебу, но не более 2 ломтиков за один прием пищи.
* *На ужин* желательно готовить малокалорийные блюда, такие как тушенные овощи, салат из зелени, отварное мясо курицы, отварная рыба, тушенное мясо, морская капуста и морепродукты, морковная запеканка. Пить лучше всего зеленый чай.
* Перед сном нужно выпить 1 ст ряженки, кефира или простокваши.

В сбалансированное питание можно включить и разгрузочные дни. Они помогут нормализовать пищеварительную систему. Лучше всего устраивать разгрузку своему организму примерно раз в неделю. В этот день необходимо употребить больше воды можно позволить себе только фрукты и овощи.