

Прості кроки до здорового раціону



ГРАФІК

ХАРЧУВАННЯ у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну. Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

НЕ ПОСПІШАЙТЕ, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10

хв.

НЕ ВІДВОЛІКАЙТЕСЬ ПІД ЧАС ЇЖИ на телевізор, комп'ютер чи книгу, інакше можете не помітити, як з'їсте забагато.

НЕ ПЛУТАЙТЕ ЕМОЦІЇ З ГОЛОДОМ. Якщо дуже хочеться некорисної їжі, дозвольте собі маленьку порцію. А краще випийте води.

ПИЙТЕ ЗВИЧАЙНУ ВОДУ БЕЗ ДОМІШОК, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.

ОБИРАЙТЕ ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ хліб та хлібці, макарони – з твердих сортів пшениці, а рис — нешліфований.

ЇЖТЕ НЕ БІЛЬШЕ 50 Г ЦУКРУ (10 чайних ложок) на день. Але прагніть до зменшення цієї порції ще вдвічі – до 25 г. Пам'ятайте, що цукор є не лише в солодошах, а й в солоних стравах та напоях.

СПОЖИВАЙТЕ МЕНШЕ ОБРОБЛЕНИХ ПРОДУКТІВ, в яких **ЗАБАГАТО СОЛІ ТА ЖИРУ**: готових соусів, консерв, копченого, ковбас, паштетів, їжі швидкого приготування. Коли готуєте вдома, кладіть у страви менше солі, цукру та жирних продуктів. Так навіть соус можна зробити здоровішим.

ПЕРЕХОДЬТЕ НА ЙОДОВАНУ СІЛЬ. Норма солі в стравах на день – 5 г (1 чайна ложка). Якщо на етикетці сіль на початку списку – її в продукті забагато.

ВІДМОВТЕСЬ ВІД ШКІДЛИВИХ ТРАНС-ЖИРІВ, які на етикетці позначають як «частково гідрогінізовані жири» або «кулінарний» чи «кондитерський» жир. Вони є в тістечках, печиві, тортах.

Замість сала та вершкового масла **ВИКОРИСТОВУЙТЕ КОРИСНІ РОСЛИННІ ОЛІЇ**: соняшникову, кукурудзяну, лляну, оливкову, рапсову. А от кокосової та пальмової краще уникати.

ПИЙТЕ НЕ БІЛЬШЕ 200 МЛ (1 СКЛЯНКИ) ФРУКТОВОГО СОКУ НА ДЕНЬ, бо в ньому багато цукру. І взагалі – свіжі овочі та фрукти корисніші. Якщо немає можливості їсти багато свіжих овочів та фруктів, замініть їх мороженими, сушеними або консервованими. Лише слідкуйте, щоб в останніх не було забагато цукру або солі.

НЕ РОЗМОРОЖУЙТЕ ЇЖУ ПРИ КІМНАТНІЙ ТЕМПЕРАТУРІ, а приготовані страви не тримайте без холодильника більше 2-х годин.

ДОВОДЬТЕ СУПИ ДО КИПІННЯ, добре підігрівайте раніше приготовану їжу.

ВЕДІТЬ АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, приділяйте спорту не менше 30 хв на день. Це може бути як тренування в залі, так і спортивна гра, велосипед чи навіть просто прогулянка – те, що вам подобається та під силу.