Где искать витамины?

Витамин А:	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:	морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

МКУ Библиотека КСП

Часы работы с читателями

ПН— с 11:00 до 18:00
ВТ— обед
СР— с 14:00 до 15:00
ЧТ—

ПТ— с 11:00 до 18:00
без обеда

СБ— с 11:00 до 16:00
ВС— выходной

Последняя пятница месяца—
санитарный день.

ул.Кирова д. 130
Тел.: 8415(34)21-6-13

Составитель
Ведущий библиотекарь ОБФиК
Чиркова Дарья Сергеевна

www.kluchilib.ru
п. Ключи
2020

МКУ Библиотека КСП

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Система правильного питания – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст -фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания. Немаловажную роль в меню здорового питания играет и природная, изначальная совместимость продуктов.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Особых секретов в том, как перейти на правильное питание нет. А главное – здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие – достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.

Начнем с того, что **длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользы** в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка априори, а во -вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась, - даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка.

Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы (от зелени и фруктов до бобов и масел). Процентное соотношение их может обуславливаться вашими вкусовыми предпочтениями и особенностями организмов членов семьи, но разнообразие и охват всего спектра – требование, непременное для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами.

Регулярность и точность по времени в приемах пищи – залог четкой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты – ко всему этому привыкнуть проще, чем вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.

Перекусы в правильном питании тоже подвергнутся изменению. Во-первых, лучше забыть о частом употреблении булочек, пирожных и прочих мучных, сладких изделий. Согласно правильному питанию завтрак лучше провести с кашей, бананом, кефиром и пр., а булочку, пирожное отложить в сторону. Кроме того, течение дня все любят "таскать" по офису печенье и конфеты, что тоже приводит к употреблению лишних калорий, которые в итоге накапливаются в таком количестве, что не сжигаются и откладываются в жировых складках. Никто не говорит, что нужно полностью ограничить себя от употребления "вкусняшек", но их количество надо научиться контролировать и позволять себе их строго до обеда.

На **поздний ужин** правильное питание советует готовить мясо и зеленый салат. Мясной белок остается одним из самых полезных и почти незаменимых ингредиентов, а углеводы можно получить не только из макарон, риса и гречки, но и из овощей. К тому же овощи содержат клетчатку, которая улучшит работу ЖКТ.

ГЛАВНЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

Как пример – нейтральные и включаемые в большинство диет яблоки. Пару-тройку дней на яблоках для организма весьма полезно, неделю – уже вред, поскольку человек перестает получать жиры и другие компоненты, отсутствующие в яблоках. Второй пример – ароматное сливочное масло. Жир в чистом виде. Неуемное его потребление – это не просто ожирение, но и проблемы с печенью. А тонкий слой на утреннем тосте – заряд энергии и сил, нужный для начала продуктивного дня. Здоровое питание - здоровая жизнь!

КАЛОРИИ ДОЛЖНЫ РАСХОДОВАТЬСЯ!

Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Результат не понравится – кожа приобретет цвет, напоминающий яблоки-симиренки, а сил не останется вовсе. **Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов.** Не хотите в спортзал или заняться уборкой? Просто потанцуйте, как в юности – дома, спонтанно, для себя! Польза правильного питания всегда будет неполноценной без нормальной физической активности.