**Основные тезисы правильного питания человека.**

Правильное питание - это система приема пищи, которая обеспечивает жизнедеятельность и здоровье организма. Правильная еда – должна быть сбалансированной, соответствовать типу организма и его потребностям и содержать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Организм каждого человека индивидуальный, имеет различные потребности и обладает разными возможностями. Следовательно, питание должно осуществляться с учетом физиологических критериев и факторов.

По причине некорректного питания у человека могут развиваться самые разные заболевания:

* расстройства в работе пищеварительного тракта;
* нарушения обмена веществ;
* аллергические реакции;
* проблемы с сердечно-сосудистой системой;
* ухудшение состояния костно-мышечной и нервной системы и другие недуги.

При правильном питании стоит учитывать:

* Энергетическую ценность, и соотносить ее с вашей активностью и затратами энергии;
* Состав продуктов. Они должны быть наполнены витаминами, минералами, полезными веществами;
* Оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов;
* Уделить внимание разнообразию блюд;
* Составить и придерживаться режима питания. Оптимальным является 5-ти кратный прием пищи небольшими порциями.

Ограничить, а лучше исключить различные ненатуральные продукты: искусственные сладости, снеки, копчености, сухие обеды, промышленные консервы. Есть только то, что можно встретить в природе: овощи, фрукты, рыбу, птицу, мясо, цельнозерновые крупы, орехи. Это - правильное питание.

Здоровый образ жизни и еда – это практически синонимы. Помните об этом и будьте здоровы!

Помощник врача по гигиене питания

отдела экспертиз связанных питанием населения

Серовского филиала «Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области» И. Г. Смирнова