

# Що таке здорове харчування?

---

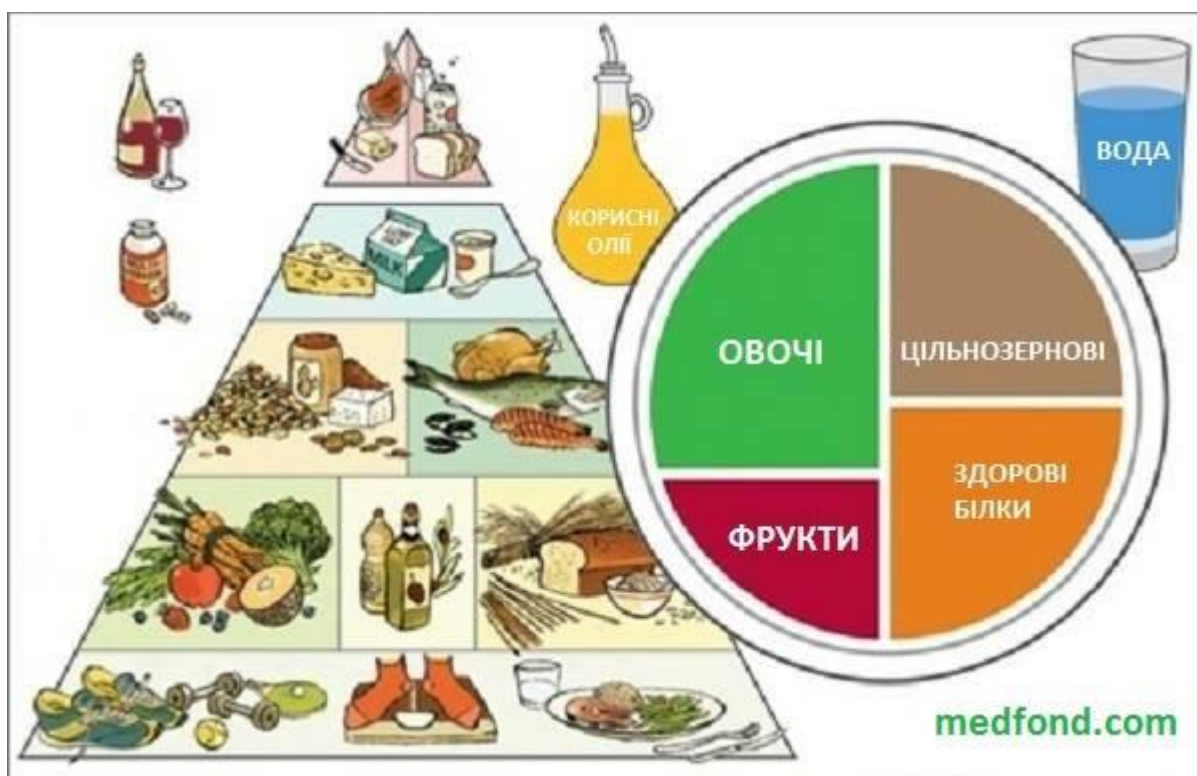


Сьогодні побутує думка, про те що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими. Та для виконання яких нам потрібно відмовитись від звичного способу життя, від улюблених страв та продуктів. Хтось під **здоровим харчуванням** розуміє постійне виснаження себе дієтами. Але насправді **здорове харчування – це хороше самопочуття, це збільшення запасів енергії, це відновлення організму, зміцнення здоров'я...** і цей список можна продовжувати.

## **Головними умовами здорового харчування є:**

1. Скорочення жирів тваринного походження. Використовуйте корисні олії (наприклад оливкову) для готування салатів. Уникайте транс жирів.
2. Збільшення в раціоні продуктів, багатих насиченими жирними кислотами, такими як Омега3 (червона риба, рослинні олії, горіхи).
3. Вживання продуктів, які містять клітковину (злаки, овочі, фрукти). Їжте більше цільнозернових – хліб із цільної пшениці, цільнозернові макарони та коричневий рис. Уникайте рафінованих зернових – білого хліба, білого рису.
4. Відмова від смаження, надавайте перевагу запіканню. Обирайте рибу, птицю, боби та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса та твердого сиру. Уникайте ковбас, бекону, м'ясних асорті та іншого обробленого м'яса.
5. Відмова від надмірно солоних продуктів.

6. Замість молока вживання кисломолочних продуктів (кефір, йогурт, ряжанку)
7. Вживання кожного дня салатів зі свіжих овочів або фруктових салатів. Чим більше овочів, чим більша їхня різноманітність, тим краще. Їжте більше фруктів усіх кольорів.
8. Пийте воду, чай чи каву із мінімумом або взагалі без цукру. Обмежуйте вживання молока (1-2 склянки в день) та соку (1 склянка в день). Уникайте солодких напоїв.



Піраміда здорового харчування та харчова тарілка.

Ми, живучи у всесезонному кліматі, вирощуючи городину і збіжжя, займаючись садівництвом, маємо унікальну можливість користати із великої різноманітності овочів та фруктів фактично цілорічно. Національні традиції квашення та соління доповнюють наш раціон взимку чи міжсезоння. Рецептатура української кухні, яка передбачає перші страви, запікання і тушкування м'яса, птиці, риби дає нам корисні способи споживання протеїнів. Звісно, є чимало продуктів та страв національного столу, які варто обмежити – копченості, смажені деруни.

Щоб дотримуватися правил **здорового харчування**, необхідно обмежити споживання таких продуктів: цукор, соління, копченості, смажені страви, жирна свинина, вироби із здобного тіста, консерви і консервовані продукти.

Звичайно, повна відмова від «шкідливих» продуктів вимагає великих зусиль та сильної волі, і не обов'язково подібні обмеження мають бути занадто жорсткими: якщо поганий настрій вам піднімає шматочок торта - нічого страшного, коли ви

себе побалуєте. **Депресія** для організму набагато небезпечніша, ніж тістечко, яке допоможе з нею впоратися. Намагатися жити без стресів, в гармонії з самим собою - це ще одне важливе правило, яке формує наш здоровий спосіб життя.