

*На заметку*

## Питайтесь правильно



### **Правило 1. Разнообразьте рацион**

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

### **Правило 2. Ешьте чаще**

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4-5 раз в день небольшими порциями. Таким образом вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

### **Правило 3. Ешьте «несъедобное»**

Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна. Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

### **Правило 4. Ограничивайте жирность**

Жир необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат витамины и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается переизбыток жира без полезной нагрузки.

Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке.

### **Правило 5. Меньше сахара и соли**

Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков.

Поваренная соль служит источником натрия, но ее переизбыток повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии.

**«Лечебная кулинария», 1997 г.**  
**Автор-составитель Н.М. Волчек.**