**Принципы здорового питания**

          Здоровое питание - питание, обеспечивающее удовлетворение физиологических потребностей различных групп населения, способствующее профилактике заболеваний. Это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, климата, традиций и т.д. Все рекомендации по здоровому питанию в принципе общеизвестны, однако, поскольку большинство россиян их упорно игнорируют, в стране продолжается рост сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, весьма распространено нарушение обмена веществ.

Принципы здорового питания, рекомендованные научным центром профилактической медицины МЗ:

1. Здоровое сбалансированное питание основывается на употреблении разнообразных пищевых продуктов, преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Ешьте меньше насыщенных жиров и трансизомерных жирных кислот. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах.

3. Выбирайте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли, их употребление необходимо в ежедневном режиме.

4. Попробуйте регулярно есть рыбу. Необходимо есть жирную морскую рыбу в любом виде, но не жареную, 1-2 раза в неделю.

5. Съедайте в день не менее 400-500 г. ягод, овощей, фруктов (желательно разные).

6. Регулярно ешьте блюда, содержащие крахмал и пищевые волокна..

7. Ешьте меньше сахара, но не стоит отказываться от него совсем.

8. Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов, копченых изделий, колбас.

9. Старайтесь выпивать не менее 1,5-2 литра жидкостей в день.

10. Контролируйте свой вес по индексу массы тела. Следует поддерживать, по крайней мере, умеренный уровень физической активности.