

Формула правильного питания

$$\text{ПП} = \left(\begin{array}{ccccccc} \text{Соблю} & & \text{Много} & & \text{Овощи} & & \text{Соль} \\ \text{дение} & + & \text{H}_2\text{O} & + & \text{фрукты} & - & \text{сахар} \\ \text{БЖУ} & & & & & & \end{array} \right) \cdot \text{Регул} \\ \text{ярно}$$

Соблюдение БЖУ

Правильное питание — это баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Белки — это строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего белка — в бобовых. Насыщенные жиры — их больше всего в рыбе и орехах — обеспечивают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Углеводы — источник энергии. Они бывают простые и сложные — если первые в большом количестве содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых, крупах.

Потребление достаточного количества воды

Часто встречается утверждение о двух литрах в день, но это условно. Проще всего ориентироваться на чувство жажды — пить тогда, когда хочется.

Включение в рацион овощей, фруктов, орехов, бобовых

Овощи и фрукты являются основным компонентом правильного питания. Рекомендуется употреблять не менее 400 грамм в день — это норма, которую часто недобирают. Потом идут бобовые, орехи, цельные злаки.

Ограничение соли и сахара

Необходимо следить за размером порций и ограничить потребление соли до пяти граммов в день — это примерно одна чайная ложка. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты. 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах.

Регулярные приёмы пищи

Для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день, желательно каждый день в одно и то же время.