**РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ:**

**рациональное питание современного человека**

**Рациональное питание** - сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

Основные принципы рационального питания:

Энергетический баланс - соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания;

Баланс питательных веществ, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда.

Соблюдение режима питания – один из основных принципов рационального питания. Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определенные интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином. Это способствует выработке условно-рефлекторных реакций, подготавливающих организм к приему пищи.

В основе правильного питания лежит пищевая пирамида. Главный принцип, которой заключается в следующем: продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе. А от пищи, расположенной на вершине пирамиды, нужно или отказаться совсем, или употреблять ее редко.

1 этаж - цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

2 этаж - овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

3 этаж - орехи, бобовые (1-3 порции).

4 этаж - рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).

5 этаж - молоко и молочные продукты (1-2 порции).

6 этаж - красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

Источник:<https://adm-verhotury.ru/social/helth/media/2018/7/31/ratsionalnoe-pitanie-sovremennogo-cheloveka/>