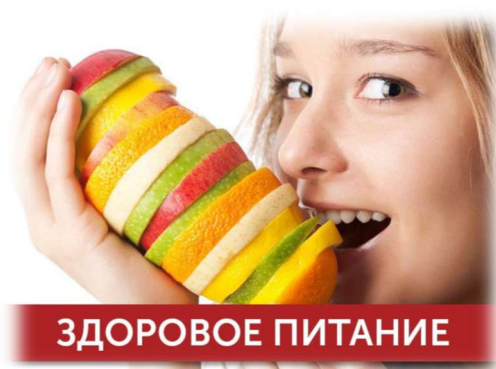


Дети, подростки и студенты - будущее страны, поэтому их здоровье заслуживает огромного внимания. На сегодняшний день правительство страны уделяет большое внимание качеству питания, на разных уровнях принимают законы, издают указы. Питание же, студентов, практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовых.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

из

10 советов по правильному питанию для студентов

Вопрос питания – один из самых болезненных в студенческой среде. Часто молодые люди относятся к этому легкомысленно до тех пор, пока не появляются первые вестники следствий этого легкомыслия. Между тем, чтобы не заработать гастрит, достаточно просто ежедневно напоминать себе о необходимости питаться рационально. Наши советы по правильному питанию помогут усвоить простые правила для здоровья.

Ошибочно полагать, что процесс правильного питания основан на голодании или употреблении безвкусной еды. Здоровая и сбалансированная, а главное, вкусная еда способствует крепкому сну, хорошему самочувствию, притоку энергии на протяжении всего дня, отсутствию различных заболеваний. Ниже приведены советы по правильному питанию, следование им будет способствовать оздоровлению организма.



Совет 1. Переход от прежнего режима питания нужно осуществлять постепенно. Потребляемую пищу необходимо разнообразить путем поэтапного включения в нее блюд из фруктов и овощей, тем самым делая ее более полезной и вкусной. Стоит потреблять больше жидкости, воды, а также ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Совет 2. Основа здорового питания – умеренность. Правильное функционирование организма осуществляется при соответствии баланса между белками, углеводами, минералами, жирами, витаминами, пищевыми волокнами. Поэтому количество и частоту приема определенных продуктов стоит сократить.

Совет 3. Необходимо присмотреться к самому процессу приема пищи, исключив проглатывание на бегу. Еду необходимо тщательно пережевывать. Завтрак – обязательный прием пищи. Утро следует начинать с легкой зарядки, заставляя сердце и легкие работать, после чего позавтракать. Эти процессы важны для организма, оставленного на несколько часов без пищи, они помогут ему пробудиться и функционировать.

Совет 4. Главные компоненты здорового питания – фрукты и овощи. Овощи следует небольшими порциями добавлять в свой рацион, чтобы постепенно привыкнуть к их вкусу. В зеленых овощах содержатся магний, кальций, железо, витамины. Морковь, свекла, кукуруза, тыква являются овощами, содержащими сахар. Употребление сладких фруктов способно уменьшить тягу к сладкому, а ягод – предотвратить рак.

Совет 5. Здоровое питание должно включать употребление полезных углеводов, к которым относятся фрукты, цельные пшеничные зерна, овощи, а не макароны, хлеб или картофель, к примеру.

Совет 6. Правильный рацион должен включать полезные жиры, которые питают сердце, мозг, волосы, ногти, кожу. Такие жиры содержат скумбрия, лосось, сардина, сельдь.

Совет 7. Важную роль в поддержании здорового организма играют белки, они включают аминокислоты, обеспечивающие укрепление иммунитета, мышечной ткани, органов дыхания. Белки помогают оптимизировать уровень сахара в крови. Источником белка является не только красное мясо, но и свежая рыба, лосось, индейка.

Совет 8. Организм человека нуждается в необходимом количестве кальция, содержащегося в зеленых овощах, молочных продуктах, бобовых.

Совет 9. Необходимо употребление умеренного количества соли и сахара. Для этого следует постепенно ограничить употребление фастфуда, консервов, кетчупа, замороженных обедов, то есть продуктов, уже содержащих соль.

Совет 10. План собственного меню необходимо составлять заранее – за неделю или месяц, во избежание появления желания употребить вредную пищу. В результате, в ежедневном рационе каждый день будет присутствовать здоровая и вкусная еда.

Надо помнить, что правильное питание не предполагает строгости и однообразия в еде. Оно просто поможет сохранить полноценное здоровье и энергию в течение всего дня и на долгие годы.

