

**Животные белки.** Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат в своём составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г.

**Растительные белки.** Основными источниками белка растительного происхождения являются продукты переработки зерна, крупы, бобовые и др. Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле.

**Углеводы.** Здоровому человеку нужно потреблять сложных углеводов 350 г в день.

**Сложные углеводы** присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Простых углеводов требуется не более 50 г в день. **Простые углеводы** (сахар, глюкоза, а также все сладости и напитки на их основе).

**Жиры** нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности, но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), стеринны, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды.

Недостаток поступления жира в организм может привести к нарушениям со стороны ЦНС, ослаблению иммунобиологических процессов, дегенеративным изменениям внутренних органов.

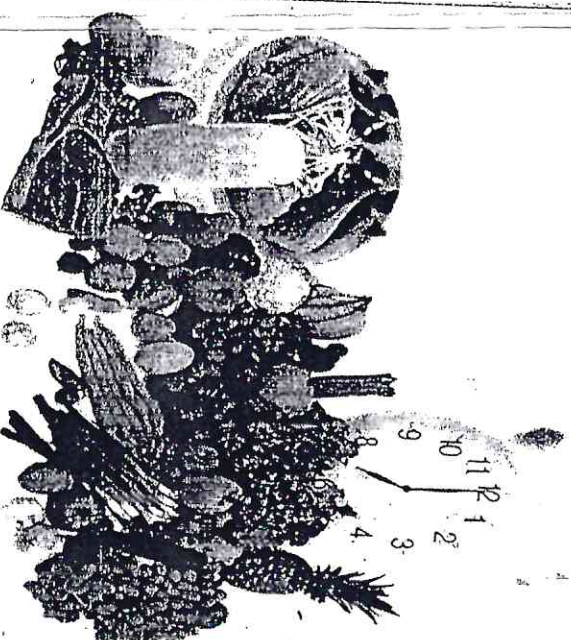
Не рекомендуется употреблять жиров более 80 - 100 г и менее 25 - 30 г в сутки.

Большую часть должны составлять **растительные жиры** (подсолнечное, кукурузное, оливковое). Растительное масло ценно тем, что оно совсем не содержит холестерина (любое). Потребление животных жиров следует ограничить.

**Задумайтесь**

**о своём питании.**

**Обратите внимание  
на свой рацион**



Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Здоровое питание важно во все периоды жизни человека.

Основные заблуждения человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для нарушения питания — передание, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

Правильное питание необходимо для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Запомните два основных закона здорового питания.

Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы.

Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, то есть питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Важно также запомнить, что с годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента, расщепляющего молочный сахар, поэтому с возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.

Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.