***«Основы здорового питания»***

«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»

А. В. Суворов

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод фаст-фудом, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили с нашего стола здоровую еду. Особенно дети любят газировку. Никто не задумывается о влиянии состава газировки на организм. Например, состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин. Сахар в народе называют «сладкой смертью», его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание! Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.

Можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом? Нет!

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом, тщательно прожевывая и обязательно запивая напитком.

Обед также должен быть полноценным: первое горячее блюдо (суп), вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной.

После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте достаточно жидкости.

А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время.

Еда должна быть вкусной и разнообразной. В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.

Помните: не допускайте чувство голода!

Безгина Татьяна Сергеевна,

старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Московской области