

# Принципы здорового питания



**Здоровое питание** — это основа крепкого здоровья, хорошего самочувствия и долголетия. Сегодня это не просто набор ограничений или диет, а осозанный и разнообразный подход к выбору продуктов и режиму питания, основанный на современных научных рекомендациях и трендах пищевой индустрии.

## Основные принципы здорового питания

### Разнообразие продуктов и растительная база



В основе рациона должны лежать преимущественно растительные продукты: овощи, фрукты, цельнозерновые злаки, бобовые, семена и орехи. Они богаты пищевыми волокнами, витаминами, минералами и антиоксидантами, которые поддерживают пищеварение, иммунитет и замедляют процессы старения. Примерно половина суточной энергии должна поступать из круп, картофеля и макаронных изделий из цельного зерна, которые обеспечивают длительную сытость и энергию при невысокой калорийности. Жирные продукты подбираются с акцентом на полезные растительные и морские источники жиров — оливковое масло, авокадо, рыба.

### Баланс калорий и умеренность



Важно, чтобы потребление калорий соответствовало уровню физической активности и жизненным потребностям. Переедание ведет к набору лишнего веса и рискам заболеваний, а недостаточное питание — к дефициту важных нутриентов и ослаблению организма. Ограничение потребления насыщенных жиров (менее 10% от суточной энергии) и трансжиров (менее 1%) способствует снижению сердечно-сосудистых рисков. Также рекомендуется минимизировать соль (до 5 г в день) и сахар, чтобы предотвратить воспалительные процессы и хронические заболевания.

### Регулярность приема и формирование полезных привычек



Питание должно быть регулярным и приятным, важно не пропускать завтраки и не переедать. Для детей актуально делать питание ярким и интересным, вовлекать их в выбор и приготовление еды — это способствует формированию здоровых пищевых привычек на всю жизнь. Медленное потребление пищи и тщательное пережевывание улучшают усвоение и предотвращают переедание.

### Учет современных трендов: функциональное и персонализированное питание



В современном мире нарастает интерес к персонализированному питанию — рацион подбирается с учетом индивидуальных особенностей организма и образа жизни. Ключевые тренды включают добавление в рацион функциональных продуктов, которые способствуют укреплению иммунитета, улучшению пищеварения и снижают стресс, а также акцент на устойчивость и экологичность продуктов, например, локальные и органические овощи и фрукты.

## Почему важно следовать принципам здорового питания?

Правильное питание не только дает энергию для повседневной жизни, но и:

-  Поддерживает нормальный вес и снижает риск хронических заболеваний
-  Укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость стрессу
-  Помогает сохранить здоровье кожи, волос и ногтей
-  Улучшает настроение и когнитивные функции

Современный подход к здоровому питанию не требует жестких ограничений, а предлагает умение соблюдать баланс и разнообразие, наслаждаться вкусной и полезной пищей.

Интересно сделать свои рецепты ярче и полезнее, используя сезонные овощи, цельнозерновые крупы и натуральные источники белка. Популярны смузи с семенами чиа, салаты из киноа с овощами и полезные перекусы из орехов и фруктов.

## Рационы здорового питания

### Рацион 1: Сбалансированный классический

- Завтрак: овсянка на воде или молоке с яблоком/бананом и орехами (например, грецкими или фундуком)
- Обед: гречневая каша с тушеными овощами (морковь, капуста, лук), куриное филе на пару или запечённое, салат из свежей зелени с оливковым маслом
- Перекус: натуральный йогурт или творог с ягодами
- Ужин: тушеная фасоль или чечевица, отварной картофель, свежие или квашеные овощи (капуста, свекла)
- Напитки: вода, зелёный чай без сахара

### Рацион 2: Растительный и белковый

- Завтрак: пшеничная или перловая каша с семенами льна и кусочками сезонных фруктов
- Обед: суп из чечевицы или гороха, салат из капусты, моркови и свеклы, кусочек ржаного хлеба
- Перекус: горсть миндаля или подсолнечных семечек, чай с лимоном
- Ужин: овощное рагу с фасолью или нутом, салат из огурцов с зеленью
- Напитки: вода, травяной чай

### Рацион 3: Функциональный

- Завтрак: запаренная овсянка с кусочками яблока и корицей, стакан кефира
- Обед: перловка или рис с тушеными овощами, запечённая куриная печень или яйца вкрутую, салат из свежих овощей с растительным маслом
- Перекус: морковь и свежие яблоки
- Ужин: тушёная капуста с луком и морковью, картофельное пюре, чай на основе шиповника
- Напитки: вода, несладкий травяной чай

### Общие принципы рациона

- В рационе должен быть баланс белков (25%), углеводов с низким гликемическим индексом (25%), клетчатки (25%) и полезных жиров (25%)
- Акцент на цельнозерновые крупы: гречка, овсянка, перловка, рис, пшено
- Обязательное употребление овощей (свежих и сезонных или ферментированных)
- Использование недорогих источников белка: курица, яйца, печень, бобовые
- Исключение или ограничение сладостей, газировки, полуфабрикатов и колбас
- Регулярное питье воды и отсутствие сахара в напитках
- Возможность корректировки под личные потребности и переносимости продуктов

## Рецепты сбалансированных блюд



### Рыбный суп с брокколи и пореем

Ингредиенты:

- Треска 170 гр
- Треска 150 гр
- Морковь 85 гр
- Брокколи 170 гр
- Порей 100 гр

Дополнительно:

- Оливковое масло по всё 5 гр
- Зеленая гречка 50 гр

### Способ приготовления

1. Ставим кастрюлю с водой. Ждем, когда вода закипит.
2. Когда вода полностью закипела добавляем морковь.
3. Через 1.5 минуты медленно вводим кусочки рыбы и аккуратно отделяем кусочек в кипятке.
4. Всё размешиваем.
5. Добавляем порей и брокколи.
6. Наготове рядом стоит чайник с кипятком, чтобы добавить воды, если надо.
7. Пробуем на соль, специи и ждем 6 минут, снимаем с плиты.

Брокколи и порей доготовятся даже в тарелке, не надо ждать полного приготовления, иначе переварятся.



### Куриное филе с зеленой гречкой

Ингредиенты:

- филе курицы
- брокколи
- грибы шиитакэ
- зеленая гречка
- чеснок
- оливковое масло
- специи

### Способ приготовления

1. Сначала ставим вариться гречку, добавляем вместо воды овощной бульон.
2. Пока жарится гречка, в это время добавляем филе курицы. На среднем огне поджариваем с 2 сторон. Когда переворачиваем, то выдавливаем чеснок, добавляем соль и специи.
3. Добавляем курицу хмели-сунели и сванскую соль.
4. Добавляем брокколи и продолжаем тушить на среднем огне, но так, чтобы чеснок не сгорел, он должен тушиться и золотиться постепенно. Так птица медленно приготавливается, но не высушится. Времени много не требуется, тут нужно поймать режим работы плиты, чтобы была готова курица, но не пересушить.
5. Гречка к этому моменту уже наполовину готова, птицу выкладываем в отдельную посуду, чтобы не сушилась в сковороде. И начинаем нарезать овощи.
6. Отделяем соцветия брокколи от кочерыжки на небольшие кусочки. Режем грибы на кусочки.
7. Грибы тушим в воде с добавлением овощного бульона, не более 5 минут. И добавляем туда брокколи, которая готовится до легкого размягчения, чтобы не переварилась, не потеряла цвет и вкус.
8. И начинается процесс оформления в тарелке. Выкладываем сначала бульон, а в центр выкладываем гречку (добавив в неё ол.масло).