

Питание.

Важная роль в оздоровлении образа жизни отводится **диетическому питанию**. Необходимое условие правильного питания:

- **регулярный прием пищи**, не реже 4 раз в день;
- **не наедайтесь перед сном**. Ужинать следует не позднее, чем за 2 часа до сна. Поздний ужин приводит в активное состояние пищеварительные железы, кровь перемещается к органам брюшной полости, что может нарушить полноценный ночной отдых и привести к нарушению дыхания, тяжелым сновидениям, а избыток неизрасходованных калорий приводит к ожирению;
- потребление достаточного количества **овощей (500-600 г в сутки) и фруктов - 300 г в сутки** (за исключением бананов, винограда, инжира);
- включение в рацион **обезжиренного творога, нежирных сортов мяса и рыбы**;
- **ограничить прием жидкости** (вода, чай, суп, фруктовые соки) до 1-1,2 л в день. Рекомендуется пить только те фруктовые соки и воды, которые производятся **без добавления сахара**.
- значительно **ограничьте сладости** (конфеты, пирожные, мороженое) - эти продукты переходят в организме в жиры.
- **ограничьте жиры животного происхождения**, готовьте пищу на растительном масле. Желательно **заменить** в рационе жирные сорта говядины и свинины **на мясо птицы** (куры, индейки), убирая при обработке жир и кожу (в них много холестерина).
- чаще включайте в свой рацион **продукты моря**, увеличьте употребление **рыбы**, особенно **морской**.
- Особое внимание следует уделить **ограничениям в питании поваренной соли**. Установлено, что **снижение употребления соли** (хлорида натрия) с 10 до 4,5 г/сутки (чайная ложка без верха) **приводит к снижению систолического АД на 4-5 мм рт.ст.** С целью ограничения соли рекомендуется **готовить пищу без соли** (2-3 грамма содержится в пищевых продуктах), а готовое блюдо можно немного присолить. Можно также использовать соль с пониженным содержанием натрия - она продается в аптеках и диетических магазинах.

Придерживайтесь следующего важного принципа: старайтесь больше употреблять фруктов и овощей, богатых калием (богаты ими сухофрукты) и магнием (отруби, гречневая и овсяная крупа, орехи, фасоль).

Следует помнить, что **изменение характера питания должно стать постоянным**: кратковременные диетические мероприятия не приведут к желаемому результату.

Доброго Вам Здоровья!