

# Режим питания





Питание - это снабжение организма биологически активными веществами, регулирующими процессы жизнедеятельности.

# Что нужно есть?

- Организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Но так, чтобы был большой объем пищи и соответствующее количество калорий. Поэтому следует включать в дневной рацион овощи и фрукты и не забывать только, что организму необходимы белки и витамины. Причём от качества питания зависит величина иммунного ответа организма, в частности, на инфекцию. Чем полноценнее пища, чем ближе к оптимуму содержание белков и витаминов, тем наш организм более стоек к инфекции.



# ВРЕМЯ ПРИЕМА

## ПИЩА

- ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ДАННОЕ ВРЕМЯ, ЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО ГОЛОДА. ЕГО МОЖНО ВЫЯВИТЬ ПО СЛЕДУЮЩЕМУ ПРИЗНАКУ: ПРИ МЫСЛИ О НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ (К ПРИМЕРУ, ОБРАЗЕ КУСОЧКА ЧЕРСТВОГО ЧЕРНОГО ХЛЕБА) ПОЯВЛЯЕТСЯ СЛЮНА, В ТАКОЙ МОМЕНТ В ПИЩЕ ПО ПРЕИМУЩЕСТВУ НУЖДАЕТСЯ ЯЗЫК, А НЕ ЖЕЛУДОК. МОЖНО СПУТАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА СО СЛЕДУЮЩИМИ СОСТОЯНИЯМИ: «ПОДВОДИТ» ЖЕЛУДОК, «СОСЕТ» ПОД ЛОЖЕЧКОЙ, ВОЗНИКАЮТ СПАЗМЫ. ВСЁ ЭТО УКАЗЫВАЕТ НА РАЗГРУЖЕННОСТЬ ОРГАНА ПОСЛЕ ПЕРЕПОЛНЕНИЯ, НА ПОТРЕБНОСТИ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОГО ЦЕНТРА АППЕТИТА (РЯД СТРУКТУР ГОЛОВНОГО МОЗГА, КОТОРЫЕ КООРДИНИРУЕТ ВЫБОР, ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ И НАЧАЛЬНЫЕ СТАДИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ ПЕРЕРАБОТКИ). СЛЕДУЕТ ОТЛИЧАТЬ ПОНЯТИЯ ГОЛОДА И АППЕТИТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ. ГОЛОД УКАЗЫВАЕТ НА ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ, АППЕТИТ - НА НЕОБХОДИМОСТЬ В УДОВОЛЬСТВИИ. ВЕРНЫМ ИМПУЛЬСОМ К ЕДЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОЛОД, ПОСКОЛЬКУ ОБМАНЧИВОСТЬ АППЕТИТА ПРИВОДИТ К ИЗБЫТОЧНОМУ ВЕСУ.

# Количество приемов пищи

- Кратность питания или количество приемов пищи воздействует на обмен веществ в организме. Факторы, которые необходимо учитывать при определении кратности приемов пищи: возраст; трудовая деятельность (умственный, физический труд); состояние организма человека; распорядок рабочего дня. Преимущества многократной еды (четырёхразового питания):  
Равномерная нагрузка на пищеварительную систему. Наиболее полная обработка пищи. Лучшее переваривание пищи. Наиболее высокое усвоение питательных веществ. Поддержание постоянства внутренней среды за счет своевременного поступления жизненно необходимых веществ в организм. Обеспечение лучшего оттока желчи.



# ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ ПРИЕМА ПИЩИ МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК:

- 7:00 - Первый завтрак.
- 10:00 - Второй завтрак.
- 13:00 - Обед.
- 16:00 - Полдник.
- 19:00 - Ужин.





- Завтрак - наиболее важный прием пищи. Завтрак должен быть богат белками, можно включить в него, например, яйца, творог или другие молочные продукты, сосиски из индейки. Если вы не можете обойтись без углеводов, включите в меню завтрака свежий фрукт или немного мюсли.
- Второй завтрак должен быть легким и низкоуглеводным. Если вы еще не очень голодны в это время, все равно старайтесь не пропускать второй завтрак, но ограничьтесь стаканом кефира или сока либо каким-нибудь фруктом.
- Обед должен быть сбалансированным и включать в себя источник белка (мясо, рыбу или птицу) и немного полезных углеводов, лучше только в виде овощей или зерновых. Немного полезных жиров из оливкового масла, орехов или авокадо тоже принесут пользу.
- Полдник может включать в себя углеводы, лучше только в виде какого-нибудь фрукта, каши или, на худой конец, цельнозерновой булочки.
- Ужин, как и обед, должен быть полноценным и хорошо сбалансированным. После ужина наступает так называемая «Зона опасности». Прием пищи в это время вызван только психологическим, а не физиологическим голодом. Только желание поднять себе настроение может повлечь вас к холодильнику. Если вы намереваетесь сбросить вес, никогда не ешьте в «Зоне опасности».