

Режим питания

Третий принцип рационального питания — это соблюдение режима питания. Для этого необходимо придерживаться простых правил:

Принимать пищу не реже 3-4 раз в день.

Завтрак — самый важный прием пищи в течение дня. Недаром в народе появилась поговорка о том, что завтрак надо съесть самому, а уж обеды и ужины делить с друзьями и врагами. При 4-разовом питании рекомендуется:

- 25% суточного рациона на завтрак;
- 35% — на обед;
- 15% — на полдник;
- 25% — на ужин.

Промежуток между приемами пищи должен составлять примерно 4 часа!

Еще лучше — отвести для питания точное время. В среднем, трапеза должна занимать 30 минут. Не спешите при еде, ешьте медленно и с аппетитом. Помните, что сигнал о насыщении поступает в головной мозг только через 20 минут!

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Постарайтесь выполнять эти правила.

Соблюдая принципы рационального питания, не забывайте о двигательной активности, потому что движение, как это ни банально звучит, основа здоровья..

Примеры физической нагрузки умеренной интенсивности:

Ежедневная активность:

- 30 минут быстрой ходьбы (около 3 км);
- 15 минут подъема по лестнице;
- 30-45 минут работы в саду;
- 45-60 минут мытья окон или полов.



Физические упражнения:

- 8 км езды на велосипеде в течение 30 минут;
- 15 минут бега (2,5 км);
- 30 минут интенсивных танцев;
- 20 минут плавания;
- 45-60 минут игры в волейбол.



Правила рационального питания



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Хабаровском крае»
г. Хабаровск, ул. Владивостокская, 9