* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
	+ [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
	+ [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

Начало формы

Конец формы

**Здоровое питание**

В основе здорового питания лежат несколько незыблемых принципов: энергетическое равновесие, сбалансированность химического состава рациона и соблюдение режима питания.

Первый принцип здорового питания – энергетическое равновесие, под которым понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходованием. Для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен, соответственно, 1500 и 1300 килокалорий в день.

Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25- 30% завтрак, 30-35% обед, 20-25% ужин. Недостающие 10-15% приходятся на второй завтрак, полдник и перекусы между основными приемами пищи.

Второй принцип правильного питания – сбалансированность химического состава пищи или правильное соотношение основных нутриентов: белков, жиров и углеводов. В идеале белками обеспечивается 10-15% калорийности, жирами 20-30%, а углеводами 55-70%. Причем, именно сложными углеводами — кашами из цельного зерна, цельнозерновым хлебом или картофелем. Главная особенность таких углеводов – они медленно перевариваются, дают постоянный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир. К сложным углеводам относят крахмал и клетчатку. Хотя последняя не переваривается, в отличие от крахмала, она необходима для микрофлоры кишечника. Что касается простых углеводов (сахара, белой муки, изготовленных из них продуктов), то их доля в рационе не должна превышать 5%. Психологи рекомендуют обязательно сохранить в рационе одно или даже два любимых лакомства, а диетологи – экспериментировать и комбинировать различные, но обязательно натуральные продукты. По мнению специалистов, такой подход к питанию превратит каждый прием пищи в удовольствие.

Под третьим принципом правильного питания понимается, что человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна. И тогда еда пойдет на пользу.