* + [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/)
  + [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [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

**Правила здорового питания для долголетия**



Нерациональное питание – причина многих бед современного человека. Ожирения, сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза и других заболеваний можно избежать, если питаться правильно. Каждому человеку необходимо следить за тем, какие продукты он потребляет и как это отражается на его организме, чтобы не допустить развития осложнений .

**Как и что именно есть, чтобы жить долго и счастливо:**

1. Пить больше воды (1,5–2 литра в день), а количество выпиваемых в день чашек чая и кофе свести к минимуму. Еще меньше следует пить нежирного молока и свежевыжатых фруктовых соков. Взрослые люди, вообще плохо усваивают молоко, а фруктовые соки резко повышают уровень сахара в крови. От сладких газированных напитков стоит полностью отказаться.

2. Уменьшить количество продуктов с высоким содержанием сахара, злоупотребление которым чревато нарушениями обмена веществ и может привести к развитию сахарного диабета. Поощрение детей сладким – не лучший способ показать, как вы ими довольны.

3. По возможности отказаться от полуфабрикатов. Готовые продукты с высоким содержанием сахара, соли и транс-жиров повышают уровень глюкозы в крови, что приводит к выбросу инсулина и развитию ожирения.

4. Придерживаться средиземноморской диеты – единственного научно доказанного типа полезного питания, который в среднем на 30% снижает риск заболеть сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

5. Включить в рацион больше орехов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами омега-3нерафинированных растительных масел, фруктов и овощей, рыбы и морепродуктов, бобовых. Также необходимо перейти на цельнозерновые хлеб и крупы, и употреблять макаронные изделия из грубых сортов пшеницы.

6. Ни в коем случае не голодать. Многие представительницы прекрасного пола в пытках сбросить лишние килограммы начинают голодать и при этом пьют очень мало жидкости. Это запускает целый ряд патологических изменений: выработка всех ферментов и гормонов происходит в экстремальной ситуации, что не может не отразиться на здоровье в будущем.