

## Гигиенические правила приема пищи

- Пища, потребленная на протяжении суток, должна удовлетворить энергетические затраты.
- Как количество, так и пропорции веществ, получаемых с продуктами, должны отвечать физическим нормам.
- Важно правильно распределять на протяжении дня пищевой рацион.
- Химический состав пищи должен быть таким, чтобы ферментативные системы человека могли эффективно справиться с едой.
- Очень важно соблюдать все санитарно-эпидемиологические нормы при организации питания.
- Основная часть пищи – до 70% — должна потребляться в обработанном термически виде. Желательно готовить блюда в запеченном, вареном, тушеном виде.
- Каждый день в меню должны обязательно присутствовать овощи и фрукты. И не только обработанные термически, но и сырые. Однако, здесь должны строго соблюдаться санитария и гигиена питания: перед потреблением их нужно тщательно мыть под проточной водой. Даже если это овощи или фрукты из собственного сада, мыть их необходимо.
- Физиология человека такова, что патогенные микроорганизмы могут спровоцировать тяжелые заболевания. Поэтому очень важно отслеживать срок годности продуктов. Если продукт уже прострочен или до окончания его пригодности осталось несколько дней, лучше не потреблять его в пищу и, тем более, ни в коем случае не давать детям.
- Перед тем, как сесть за стол, руки обязательно нужно мыть с мылом. В ходе трапезы не следует есть руками, облизывать пальцы.
- Залогом здоровья является и чистота кухонного инвентаря. Ложки, вилки и другой инвентарь следует мыть с использованием специальных средств, которые их обеззараживают. Из кухни нужно своевременно выносить пищевые отходы и мусор.
- Не следует спешить в ходе трапезы. Еду рекомендуется прожевывать очень тщательно, долго и спокойно. У тех, кто жует пищу недостаточно тщательно, появляются проблемы с пищеварительной системой, развиваются ее хронические заболевания.

- Пищу принимать нужно каждый день в одно время. Так вырабатывается правильный режим, и в определенное время желудок уже готов к тому, чтобы принимать и переваривать еду. К тому времени, когда наступает время трапезы, в желудке выделяется достаточное количество желудочного сока, что является залогом нормального переваривания и усваивания пищи.

- Первым нужно есть то блюдо, в котором содержится максимум воды. Не зря на первое готовят супы, борщи и т. п. В завершение приема пищи едят наименее водянистые блюда. Пить в ходе трапезы не рекомендуется, так как излишняя жидкость вымывает из ЖКТ те ферменты, которые нужны для нормального процесса переваривания. Чтобы повысить уровень усвоения полезных для организма минералов и витаминов, рекомендуется «развести» в разные приемы пищи овощи и фрукты. Например, на завтрак можно съесть фрукт, на обед – овощной салат.

- Не менее важный момент – калорийность потребляемой пищи. Важно, чтобы ее общая калорийность не превышала суточную норму, которая зависит от многих факторов – пола, возраста, веса, образа жизни, активности и т. п. Определить оптимальную калорийность поможет соответствующая таблица.

- В один прием нельзя есть слишком много. Для хорошего самочувствия и здоровья рекомендуется питаться дробно, то есть 5-6 раз в день маленькими порциями. Однако, далеко не у каждого человека есть такая возможность. Поэтому тем, кто ест 3 раза в день, рекомендуется всегда завершать прием еды в тот момент, когда легкое чувство голода еще присутствует. Тогда в один прием человек съест примерно 80-90% своей привычной порции, и это позволит не переест и не «перебрать» с калориями.

**Выполняя эти правила, человек сможет не только получить максимальную пользу от пищи, но и предупредить неприятные болезни, в числе которых ожирение.**