**Один день здорового питания**

Один из главных принципов здорового образа жизни — правильное питание. Как может выглядеть такой рацион, сколько раз в день нужно есть и что, рассказывает диетолог областного центра медицинской профилактики Наталья Динуллина.

– Если вы решили с завтрашнего дня перейти на правильное питание, заранее спланируйте свой рацион на следующий день с учётом приведённых ниже рекомендаций.

Итак, с чего начать?

После пробуждения выпейте стакан воды натощак – вода должна быть чистая, фильтрованная, комнатной температуры. Если у вас точно нет желчнокаменной болезни, можно начинать с тёплой воды. В воду можно добавить лимонный сок, мяту, розмарин. Затем в течение дня воду нужно пить маленькими глотками, немного подержав во рту. Объём жидкости рассчитывается по формуле 30 мл/кг, однако при остром заболевании, потреблении кофеинсодержащих напитков (кофе, чай), интенсивной физической нагрузке количество воды увеличивается.

Затем утренняя зарядка. Обязательно включайте в неё упражнения на запуск лимфатической системы – основной системы очищения нашего организма наряду с печенью. Это низкие подпрыгивания, приседания, «болтание» руками и ногами в положении на спине. Также поможет разогнать лимфу массаж жесткой щёткой в течение 5–10 минут.

Завтрак. Старайтесь завтракать в первый час после пробуждения, особенно если у вас есть проблемы с работой желчного пузыря, запоры, хронический стресс. 60% тарелки на завтрак должны занимать полезные жиры, по 20% отводится на белки и углеводы.

Пример полезного завтрака: бутерброд из цельнозернового хлеба с кусочком сливочного масла или авокадо, с рыбой или мясом, паровой омлет из куриного яйца, разнообразить вкус которого можно специями или зеленью, стакан цикория с растительным молоком и без сахара.

Обед. 60% обеда должна составлять клетчатка – это вид углеводов, который наш организм сам не переваривает, но их усваивает полезная микрофлора. Именно её здоровье напрямую связано с состоянием желудочно-кишечного тракта, иммунитета, нервной системы, настроением. Источники клетчатки – это крупы (кроме манной и белого риса) и овощи (кроме картофеля). Белый рис и картофель тоже можно сделать полезными, охладив после отваривания, затем употреблять в холодном виде или разогреть – так крахмал становится резистентным и идёт на «корм» нашей микрофлоре.

Овощи можно употреблять неограниченно, важно применять принцип разнообразия как в отношении вида овощей, так и в отношении способа их приготовления (свежие, тушёные, запечённые). Салаты из овощей лучше заправлять нерафинированными растительными маслами – оливковым, льняным, горчичным и др. 25% обеда – это белки, источниками белка могут быть мясо, рыба, бобовые, и только 15% – жиры.

Пример полезного обеда: запечённое куриное филе со специями, отварной булгур, квашеная капуста.

Ужин. Последний приём пищи не следует делать позднее, чем за 3–4 часа до сна. Основа ужина – углеводы, по 15% – белки и жиры. Оптимальным вариантом является т.н. эубиотический ужин – его компоненты пойдут на пользу нашей микрофлоре. Это овощные салаты, заправить которые можно пробиотическим соусом (лимонный сок или яблочный уксус с нерафинированным растительным маслом, сок квашеной капусты, кокосовый йогурт), крупы.

Пример полезного ужина: запечённая рыба с овощами, салат из свежих огурцов, помидоров, листовой зелени, заправленный лимонным соком и оливковым маслом холодного отжима.

Не забывайте про перекусы. Особенно при наличии заболеваний ЖКТ или хроническом стрессе. Перекусы желательны между завтраком и обедом, а также обедом и ужином. Полезным перекусом могут быть орехи, сухофрукты, натуральные кисломолочные продукты, творог. Фрукты на перекус могут быть нежелательны для людей с инсулинорезистентностью и сахарным диабетом, поэтому их приём оптимально перенести либо за 10–15 минут до еды, либо после еды в небольшом количестве.

Пример перекуса – натуральный йогурт с орехами.

Следует отметить, что данное меню составлено в отношении практически здорового человека. Если у вас есть какие-то жалобы или тем более диагностированные заболевания, то программа питания должна быть персонализирована с учётом состояния вашего здоровья.