**Формула здорового питания**

**Основные правила питания, соблюдение которых необходимо для слаженной работы организма человека.**

***Чем натуральнее пища, тем лучше.***

Старайтесь употреблять больше натуральной пищи, чем переработанной или рафинированной. Натуральная пища содержит больше питательных веществ, чем прошедшая обработку.

***Составляйте свой рацион питания согласно пирамиде питания.***

**Такую пирамиду разработала Всемирная организация здравоохранения.**

***В основании пирамиды***расположены продукты, которые нам необходимо употреблять в большом количестве. Это зерновые, т.е. крупы и хлеб. Зерновые культуры содержат большое количество углеводов, а они являются источником энергии.

***На*** ***втором уровне***изображены продукты питания, которые тоже должны быть в основе нашей диеты, но в меньших количествах, чем зерновые. Это фрукты и овощи. Их нужно есть минимум 400 г в сутки. Питание богатыми клетчаткой продуктами (зерновые, фрукты и овощи) позволяет людям есть, не беспокоясь о прибавлении веса, обеспечивает оптимальное здоровье и энергию на весь период жизни человека.

***На*** ***третьем уровне***мы видим продукты питания, которые нужно употреблять еще в меньших количествах. Это – продукты животного происхождения (мясо, рыба, птица, молочные продукты, орехи, бобовые). Мясо и молочные продукты богаты питательными веществами, но большинство из них содержат высокий процент жиров, холестерина и калорий. В то же время в них практически отсутствует необходимая для организма клетчатка, поэтому эти продукты нужно употреблять в умеренных количествах. Значимую пищевую ценность представляют орехи, регулярное употребление которых снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Достаточно есть по горсти любых орехов хотя бы 5 раз в неделю. Исключение составляет арахис, по своей пищевой ценности больше схожи с бобовыми.

***Верхний,*** ***четвертый уровень***занимают продукты питания, которые нужно есть в ограниченных количествах. Это жирное, соленое, острое.

***Вы – это то, что вы едите.***