

НАВІЩО ХАРЧУВАТИСЯ ЗБАЛАНСОВАНО

Нещодавнє дослідження харчових звичок у 195 країнах показало, що неповноцінне харчування — причина 20% передчасних смертей. Це більше, ніж вбиває куріння. [Дослідження показало](#), що причиною стають брак фруктів, цілюзернових злаків, горіхів і насіння, і надлишок солі.

Правильний раціон допомагає контролювати вагу та певною мірою запобігати артеріальній гіпертензії, діабету 2 типу, серцево-судинним хворобам, остеоартриту (нормальна маса тіла — менше навантаження на суглоби), депресії, деменції, і деяким типам раку, та зменшує прояви ревматоїдного артрити, задовольняє наші потреби в макро- та мікронутрієнтах (амінокислотах, вуглеводах, жирах і вітамінах, мінералах, рослинних антиоксидантах).

Що таке збалансоване харчування?

Збалансоване харчування дає вашому тілу поживні речовини, потрібні для нормальної роботи. Щоб отримати потрібне харчування, більша частина щоденних калорій має надходити з:

- свіжих [фруктів](#)
- свіжих [овочів](#)
- [цілюзерного зерна](#)
- [бобових](#)
- [горіхів](#)
- [нежирних білків](#)

Нам потрібні жири, білки, вуглеводи, харчові волокна (клітковина) та рідина.

Половину раціону мають становити овочі та фрукти, а решту — цілюзернові злаки, нежирне м'ясо, бобові, горіхи та насіння. Якщо ви не їсте м'ясо, подбайте про достатню кількість рослинного білка та джерела кальцію, цинку, заліза й вітаміну B12.

Їжа має бути різноманітною, тобто ви їсте всі доступні продукти. Можна не їсти 12 страв щодня, досить упродовж тижня споживати різні продукти. Нам потрібні зелені овочі (броколі, зелень), червоні (помідори, перець, кавуни), крохмалисті продукти (картопля, макаронні вироби, каші). Гарні варіанти об'єднання багатьох компонентів в одну страву — суп, овочеве рагу з пшоном чи перловкою, або макаронні вироби із овочевим соусом.

Джерела білка мають бути різноманітні, і краще нехай це буде не ковбаса, а сочевиця, горіхи, нут, м'ясо птиці, кисломолочний і твердий сир, яйця, риба, м'ясо тварин. Щодня їсти котлети чи стейки не слід. Це прискорює старіння і збільшує ризик раку. Жирна морська риба не обов'язково має бути дорогою, достатньо скумбрії. Це й омега-3 жирні кислоти, і білок. Додавайте сочевицю в супи, відварений нут чи яйця — у салати, як десерт беріть горіхи. Це наповнить раціон білком.

Нам потрібні жири, що походять з рослин, риби, водоростей і тварин. Найменше має бути тваринних жирів, найбільше — рослинних. Різні жири цінні по-своєму: в рибі є незамінні омега-3 поліненасичені кислоти, в соняшниковій олії багато вітаміну Е, в горіхах та лляному насінні — інші омега-3, ніж в рибі, маслі та молоці — жирні кислоти із коротким ланцюгом і вітамін Д, в авокадо й оливковій олії — мононенасичені жирні кислоти. Холестерин не настільки шкідливий, як всі звикли вважати. Водночас пам'ятайте: смажити на олії, особливо соняшниковій, шкідливо.

Не споживайте трансжири, скоротіть до мінімуму насичені жири та додані цукри. Тортики, вафлі, картопля фрі, морозиво, енергетики шкідливі. І про це [треба пам'ятати](#).

Про калорії

Кількість калорій у їжі відноситься до кількості енергії, що зберігається в їжі. Ваше тіло використовує калорії з їжі для прогулянок, мислення, дихання й інших важливих функцій.

Середній людині щодня потрібно приблизно [2000 калорій](#), щоб підтримувати свою вагу, але кількість буде залежати від її віку, статі та рівня фізичної активності.

Чоловіки зазвичай потребують більше калорій, ніж жінки, а люди, які займаються спортом, потребують більше калорій, ніж люди, які цього не роблять.

[Дізнайтесь](#) скільки калорій має споживати кожна людина щодня, залежно від віку, фізичного навантаження та статі.

Також важливим є джерело ваших щоденних калорій. Їжа, яка забезпечує переважно калорії, відома як "[порожні калорії](#)".

Приклади продуктів, що забезпечують порожні калорії

- торти, печиво та пончики
- перероблене м'ясо
- енергетичні напої та газовані напої
- фруктові напої з додаванням цукру
- морозиво
- чипси та картопля фрі
- піца

Однак не тільки тип їжі, але й інгредієнти роблять її поживною.

Домашня піца з цільнозерновою основою та великою кількістю свіжих овочів зверху може бути здоровим вибором. На відміну від цього, готові піци та інші [продукти, що](#) мають високе [оброблення](#), часто містять порожні калорії.

Щоб зберегти здоров'я, обмежте споживання порожніх калорій і замість цього намагайтеся отримувати калорії з продуктів, багатих іншими поживними речовинами.