

## ПРО ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ

В России стартует проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Миссия проекта «Здоровое питание» – улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрение норм здорового питания в каждую российскую семью.

«Самое главное в здоровом питании – не отказ от каких-то продуктов, а умеренность, грамотный рацион с учетом витаминов, микро- и макронутриентов и правильное приготовление – без избытка соли, сахара и жира. На портале [здоравое-питание.ру](https://zdravoe-pitanie.ru) уже созданы специальные разделы – "Школа здорового питания" и "Книга здоровых рецептов", – заявила глава Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России Анна Попова.

Тем, кто хочет приобщить себя и свою семью к здоровым привычкам. Наиболее частой причиной перехода на правильное питание является желание похудеть. По статистике 54% мужчин и 59% женщин в России страдают лишним весом. Чаще всего избыточный вес является следствием плохих пищевых привычек, нарушения режима питания, неограниченного употребления высококалорийных продуктов, низкой физической активности. Причем лишний вес – это не просто вопрос эстетики и красоты. Это вопрос здоровья и нормальной жизнедеятельности всех органов нашего тела.

### ШАГ 1: УБРАТЬ «ПИЩЕВОЙ МУСОР»

Самый первый шаг, который вам нужно сделать на пути к правильному питанию, это исключить из своего меню так называемый пищевой мусор, а именно:

- сахар и сахаросодержащие продукты;
- белую выпечку и белые мучные изделия;
- колбасу, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты;
- фастфуд [картофель фри, гамбургеры, чипсы, снеки и т. д.];
- сладкие соки, газировки и лимонады;
- майонез, кетчуп и ненатуральные соусы.

### ШАГ 2: ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Второй шаг предполагает исключение еще одной группы малополезных продуктов – алкогольных напитков.

Согласно исследованиям, алкогольные напитки действуют на нейроны, контролирующие аппетит, что заставляет организм чувствовать сильный голод.

На сайте здорово-питание.рф специалисты Роспотребнадзора и ФИЦ питания и биотехнологии расскажут, как выбрать продукты, сохранить их свежими и приготовить вкусные блюда с правильным сочетанием белков, жиров и углеводов, как стать здоровым, избавиться от лишнего веса и всегда быть в хорошей форме.



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

«Питаться – это необходимость,  
но разумно питаться –  
это искусство»  
**Франсуа VI де Ларошфуко**

## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

<https://pitanie.cgon.ru/>  
здорово-питание.рф  
[ok.ru/rpnzdorovoepitanie](http://ok.ru/rpnzdorovoepitanie)  
[vk.com/rpnzdorovoepitanie](http://vk.com/rpnzdorovoepitanie)  
[facebook.com/rpnzdorovoepitanie](http://facebook.com/rpnzdorovoepitanie)  
[instagram.com/rpnzdorovoepitanie](http://instagram.com/rpnzdorovoepitanie)

- Даже небольшая доза алкоголя нередко провоцирует пищевой срыв, когда вы из-за потери контроля начинаете «сметать» полезные и неполезные продукты в больших количествах.
- Алкоголь задерживает воду, поэтому на следующий день на весах вы фактически гарантированно увидите «привес», что очень демотивирует.
- Алкоголь замедляет обмен веществ, поэтому процессы похудения в вашем организме будут проходить с более низкой скоростью.
- Алкогольные напитки очень часто идут в комплекте с закусками и снеками, которые добавляют лишних калорий.

Кстати, некрепкие алкогольные напитки нельзя отнести к высококалорийным продуктам. В 100 мл сухого красного вина содержится 80 ккал, в 100 мл пива – 45 ккал [а вот в крепкой водке уже 230 ккал на 100 г]. Поэтому есть люди, которые позволяют себе бокал сухого вина или стакан пива раз в неделю без ущерба для здоровья.

### ШАГ 3: НАЛАДИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Приучите себя пить 1,5–2 литра воды в день [это примерно 6–8 стаканов по 250 мл]. Первое время вам будет казаться, что такое количество воды нервально выпить за день, но постепенно вы сможете сделать это своей полезной привычкой.

- Выпивайте один стакан воды после пробуждения.
- Выпивайте по одному стакану воды перед приемом пищи [за 20–30 минут].

- Выпивайте по одному стакану воды до и после физических нагрузок.
- Выпивайте один стакан воды за 30–60 минут до сна.

### ШАГ 4: НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Четвертый шаг будет одним из самых сложных, но и самых важных одновременно. На этом этапе многие сплотываются, либо бросают идею ПП, либо скатываются в жесткие диеты. Итак, общий режим питания будет выглядеть так:

- Полноценный завтрак [7:00];
- Перекус № 1 [10:00];
- Обед [13:00];
- Перекус № 2 [16:00];
- Ужин [19:00];
- Легкий перекус за 1 час до сна: кефир, творог [21:00].

Время указано условно, с учетом подъема в 6:00 и отправления ко сну в 22:00. Если вы встаете позже или раньше, то скорректируйте время под свое расписание. Главный базис правильного питания – питаться каждые 3 часа небольшими порциями [200–250 г].

### ШАГ 5: НАСТРОИТЬСЯ НА СМЕНУ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Если вы хотите не просто похудеть, а сохранить полученный результат и поддерживать его в течение жизни, то вам нужно запомнить еще один важнейший принцип правильного питания. Правильное питание должно стать частью вашей жизни, а не краткосрочным этапом для похудения. Настройтесь менять пищевые привычки навсегда.

