Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

18+

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи.

Есть нужно столько, чтобы не испытывать чувство голода.

Переедание ведет к развитию ожирения и связанных с ним заболеваний, риск которых возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку.

Соблюдение режима питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы!

Режим питания определяют следующие показатели:

- **кратность питания;**
- **интервалы между приемами пищи;**
- **время приема пищи;**
- **распределение калорийности по приемам пищи**

	Для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. 4-х разовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе.
	Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.
	Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов, так как за это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика желудка.
	Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время. Тогда вырабатывается условный пищевой рефлекс, влияющий на выделение желудочного сока, что способствует полному усвоению пищевых веществ.
	Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, идеально до 19 часов. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда. Некоторые люди не могут уснуть, чего-нибудь не съев на ночь. В таких случаях можно съесть яблоко, выпить стакан кефира.

Больше полезной информации можно узнать у специалиста ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» в школе правильного питания.
Запись по телефону: (3522) 23-82-57.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!