**Рациональное питание**

Мы все знаем, что *питаться нужно рационально*. Но вместо этого, перекусываем на бегу, злоупотребляем сладостями и жирной пищей, игнорируем овощи. А потом удивляемся, почему осиная талия осталась лишь на фотографиях, на животе появился жирок, а желудок начинает предательски побаливать. Причину подобным метаморфозам следует искать у себя в тарелке. И, если вы хотите оставаться здоровыми, стройными и жизнерадостными, необходимо срочно менять свои гастрономические привычки и становиться на путь рационального питания.

**Принципы рационального питания**

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, [углеводов](http://updiet.info/uglevody-v-produktax-pitaniya.html), белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. д.

Итак, какие же основные принципы рационального питания:

Принцип № 1. Умеренность, умеренность и еще раз умеренность!

Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

Принцип 2. Все пищевые вещества должны быть строго сбалансированы

Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления – это пища. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.

Принцип 3. Разнообразие в рационе

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не зацикливаться на одних и тех же продуктах, а, наоборот, – стремиться максимально расширить свое меню.

Принцип 4. Соблюдение режима питания

Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество [калорий](http://updiet.info/tablitsa-kaloriynosti) на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4-х разовое питание.