

Важность полноценного рациона питания

Полноценный рацион питания имеет решающее значение для здоровья и благополучия человека. Правильное сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, поддерживает иммунитет и способствует профилактике многих заболеваний.



Что такое БЖУ и их роль в организме

1 Белки

Строительный материал для клеток, тканей и органов. Необходимы для роста и восстановления.

3 Углеводы

Основной источник энергии для организма, важны для нормального функционирования центральной нервной системы.

2 Жиры

Источник энергии, участвуют в усвоении жирорастворимых витаминов и работе мозга.



Белки: источники, функции, суточная потребность

Источники

Мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты, орехи.

Функции

Строительный материал для клеток, ферменты, гормоны, антитела.

Суточная потребность

В среднем 0,8-1,2 г белка на 1 кг веса тела в день.

Жиры: виды, источники, суточная потребность

Виды

Насыщенные, ненасыщенные, трансжиры.

Источники

Растительные масла, орехи, авокадо, рыба, сливки, сыр.

Суточная потребность

В среднем 20-35% от общего количества калорий.

Важно

Ограничивать трансжиры и насыщенные жиры, отдавать предпочтение ненасыщенным.

Углеводы: виды, источники, суточная потребность



Фрукты

Содержат натуральные сахара, клетчатку и витамины.



Цельные зерна

Источник медленных углеводов, клетчатки и минералов.



Овощи

Богаты клетчаткой, витаминами и минералами.



Простые углеводы

Быстрый источник энергии, но следует ограничивать.

Сбалансированный рацион: примерное соотношение БЖУ

Белки

10-35% от общего
потребления калорий.

Жиры

20-35% от общего
потребления калорий.

Углеводы

45-65% от общего
потребления калорий.



Рекомендации по организации полноценного питания

1

Разнообразие

Включайте в рацион широкий спектр продуктов.

2

Регулярность

Придерживайтесь постоянного режима питания.

3

Баланс

Соблюдайте оптимальное соотношение БЖУ.

Заключение: ключевые моменты для здорового образа жизни

1 **Полноценное питание**
Сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и другими важными веществами.

2 **Регулярная физическая активность**
Укрепляет здоровье, улучшает самочувствие и настроение.

3 **Режим сна и отдыха**
Необходимы для восстановления организма и поддержания работоспособности.

