

## Как выглядит день человека, ведущего здоровую жизнь?

*Часто слышу о том, что один из главных принципов ЗОЖ — правильное питание. Не могли бы вы привести пример — как может выглядеть такой рацион, сколько раз в день нужно есть и т. д.*

*Спасибо.*

*Ольга*

Отвечает **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина:**

- Первое: утром после подъема выпейте стакан воды комнатной температуры. Второе: завтрак обязателен, и он должен быть плотным. Его должно хватить до следующего приема пищи. На обед — обязательно суп. Если вы хотите быть стройным и здоровым, то полюбите супы. Суп – это тот продукт, который будет препятствовать ожирению.

В целом обед должен быть полноценным, содержать белки и жиры. А вот ужин не должен быть таким же плотным, как завтрак и обед. И обязательно ужинайте не менее, чем за 3 часа до отхода ко сну. Кстати, известно, что вещества, которые препятствуют набору веса во сне, синтезируются в основном в первую половину ночи. Поэтому идеально было бы ложиться спать часов в 10 - 11. И спать нужно не менее 7 часов, самый минимум — 6 часов.

### **В ТЕМУ**

#### **И добавьте воды**

- Человеку, который хочет снизить массу тела, очень важно потреблять достаточное количество жидкости, - отмечает **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - Есть пищевая пирамида, а есть - питьевая пирамида. Не все знают, что больше всего нужно пить чистой воды без примесей. Меньше по количеству - чая и кофе. Дальше идет молоко невысокой жирности, затем – свежевыжатые фруктовые соки. Потребление напитков с подсластителями (в том числе сладкие газированные напитки) нужно свести к минимуму, а лучше от них отказаться совсем.

Уже доказано, что одна из главных причин пандемии ожирения во всем мире и в нашей стране - как раз сладкие напитки. Их потребление за последние годы выросло в десятки и сотни раз. И в первую очередь они наносят огромный вред детскому здоровью – посмотрите, как растет ожирение у детей и подростков. При этом принципы здорового питания должны закладываться в семье, это играет решающую роль. Поэтому родителям важно отказаться от использования сладких напитков, конфет и выпечки в качестве мер поощрения для своих детей. Помните, что награждая своего ребенка сладостями, вы формируете у него тип поведения, который в дальнейшей жизни с большой вероятностью приведет к возникновению ожирения и сопутствующих ему тяжелых заболеваний.