

# Как правильно принимать пищу?

**Правильное питание** – один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. Правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как именно принимаем пищу.

## 10 правил правильного потребления пищи

- 1** Питайтесь **регулярно**. Дисциплинированное потребление пищи способствует лучшему ее усвоению в организме.
- 2** Во время трапезы **не отвлекайтесь** на дела, требующие высокой концентрации внимания (работа на компьютере, просмотр кино, чтение, звонки по телефону, переписка в мессенджерах). В противном случае головной мозг начинает работать неэффективно, а вы начинаете переедать. **Наслаждайтесь** вкусом и запахом пищи.
- 3** Тщательно **пережевывайте** пищу, не менее 32 раз. Еда должна хорошо пропитаться слюной, которая помогает лучше перевариваться и усваиваться питательным элементам.
- 4** **Потребляйте** умеренный объем пищи, чтобы при выходе из-за стола вы ощущали чувство легкого голода. Повышенное количество растягивает желудок и увеличивает потребность в еде, что сказывается на увеличении массы тела.
- 5** Питайтесь **разнообразно**. Еда с необходимым количеством белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов способствует нормальной жизнедеятельности организма.
- 6** **Не запивайте** пищу холодными напитками. Они вызывают спазм желудка и быстрое насыщение. Вам не хватит запаса энергии на долгое время, и вы быстро проголодаетесь.
- 7** Потребляйте **теплую** пищу (40-45 градусов С°). Она усиливает аппетит, а горячая и холодная – раздражает слизистую рта, пищевода и желудка, снижая усвояемость питательных веществ.
- 8** После приема пищи **спокойно посидите**. Горизонтальное положение тела и физическая нагрузка сразу после трапезы негативно влияют на перевариваемость пищи, вызывают хронические заболевания.
- 9** Не забывайте о **психоэмоциональной составляющей** питания. От трапезы необходимо получать радость и удовольствие. Не даром традиции русского чаепития представляли собой целый ритуал: от удивительной посуды до изысканных блюд и закусок.
- 10** **Ухаживайте за зубами** и деснами, следите за состоянием полости рта, регулярно обращайтесь к стоматологу. Это не только способствует лучшей механической обработке пищи, ее усвоению, но и привлекает окружающих вас людей.

**Соблюдая 10 простых правил потребления еды, можно обезопасить себя от многих заболеваний, укрепить здоровье и продлить жизнь!**