**Здорове харчування – запорука довголіття**

Проблема здорового харчування є досить актуальною в сучасному суспільстві. З кожним днем осіб, які піклуються про своє здоров’я більшає, і доволі часто це піклування проявляється зміною характеру свого харчування. Хтось стає веганом, хтось відмовляється лише від м’ясних продуктів, а хтось вдало комбінує.

Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу. Б.Франклін

**Здорове харчуванн**я – це раціон, який здатний задовільнити основні потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мікроелементах, тому його дотримання є важливим аспектом нашого життя.

**Принципи правильного харчування** становлять основу здорового способу життя. Споживаючи щодня адекватну кількість калорій за рахунок збалансованого набору переважно корисних продуктів, можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань, діабету та раку, тобто найбільш небезпечних захворювань.

**Основним правилом** щоденного здорового харчування є різноманітність – якщо ви будете постійно харчуватися одним і тим же набором продуктів, то з часом в організмі виникне недостатність певних вітамінів та мікромінералів.

**Ключовими продуктами здорового харчування є**

* овочі і крупи (із середнім або низьким глікемічним індексом);
* незначна кількість м’яса, риби і морепродуктів;
* різноманітні горіхи, фрукти тощо.

У більшості випадків правильне харчування починається із заміни тваринних жирів на рослинні.

**Існує безліч рекомендацій стосовно здорового харчування, але хотілося б зупинитися на основних:**

* Споживання адекватної кількості калорій протягом доби відповідно до індивідуальних потреб та способу життя.
* Вживання продуктів з клітковиною. Клітковина – це вид складних вуглеводів, які не здатні перетравлюватися в шлунку людини та уповільнює швидкість підвищення цукру в крові.
* Обмеження споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру, а також виключення трансжирів.
* Дотримання регулярного режиму споживання їжі.
* Дотримання водного балансу та відмова/обмеження вживання алкогольних напоїв.
* Не переїдати: краще менше, однак частіше.
* Фізична активність.
* Здоровий сон.

Як бачимо, універсального еліксиру довголіття немає, є своєрідний комплекс, який покращує якість та тривалість життя. І на завершення хотілося б нагадати, що дбаючи про свій раціон ми дбаємо про своє здоров’я.

Матеріал підготував:

*асистент кафедри фізіології ім. Я.Д. Кіршенблата Кисилиця С.О*

 Healthy Eating – A Key to Longevity

 The issue of healthy eating is quite relevant in modern society. Every day, more and more people begin to care about their health, and this often manifests in changes to their dietary habits. Some become vegans, others simply give up meat products, while others find a way to combine different approaches successfully.

“If you wish to prolong your life, control your diet.” – B. Franklin.

 **Healthy eating** is a diet that can meet the body’s basic needs for proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and micronutrients. Therefore, adhering to it is an important aspect of our lives.

**The principles of proper nutrition** form the foundation of a healthy lifestyle. By consuming an adequate amount of calories daily through a balanced diet rich in mainly healthy foods, one can significantly reduce the risk of cardiovascular diseases, diabetes, and cancer, which are among the most dangerous illnesses.

**The main rule** of daily healthy eating is variety – if you constantly consume the same set of foods, over time, your body may experience deficiencies in certain vitamins and micronutrients.

**The key components of a healthy diet include:**

* Vegetables and grains (with a medium or low glycemic index);
* A small amount of meat, fish, and seafood;
* Various nuts, fruits, etc.

 In most cases, proper nutrition begins with replacing animal fats with plant-based fats.

 **There are many recommendations regarding healthy eating, but let’s focus on the main ones:**

* Consuming an adequate number of calories throughout the day according to individual needs and lifestyle.
* Eating foods rich in fiber. Fiber is a type of complex carbohydrate that can’t be digested in the human stomach and slows the rate at which blood sugar levels rise.
* Limiting the consumption of foods and dishes high in salt, sugar, and excessive fat, and avoiding trans fats.
* Maintaining a regular eating schedule.
* Ensuring proper hydration and reducing or eliminating alcohol consumption. • Avoiding overeating: it’s better to eat less but more frequently.
* Engaging in physical activity.
* Getting healthy sleep. As we can see, there is no universal elixir of longevity, but there is a complex approach that improves the quality and duration of life. In conclusion, it is worth remembering that by taking care of our diet, we are taking care of our health.

Prepared by:

 *Assistant of the Department of Physiology named after Ya.D. Kirshenblat, S.O. Kysylytsia.*