

## КАК ЖЕ СПРАВИТЬСЯ С ПОВЫШЕННЫМ АППЕТИТОМ?

**Помните – культ еды приводит к ожирению.**

- Аппетит снижается стаканом воды без газа за 10 мин до еды.
- Не забывайте про дыхательные упражнения, сон, прогулки на свежем воздухе, звонки другу, теплый душ и др.
- Принимать пищу надо в одно и то же время, а для перекуса – яблоки, сухофрукты, изюм.
- Не ешьте во время просмотра ТВ, компьютера, чтения книг, чтобы контролировать аппетит.



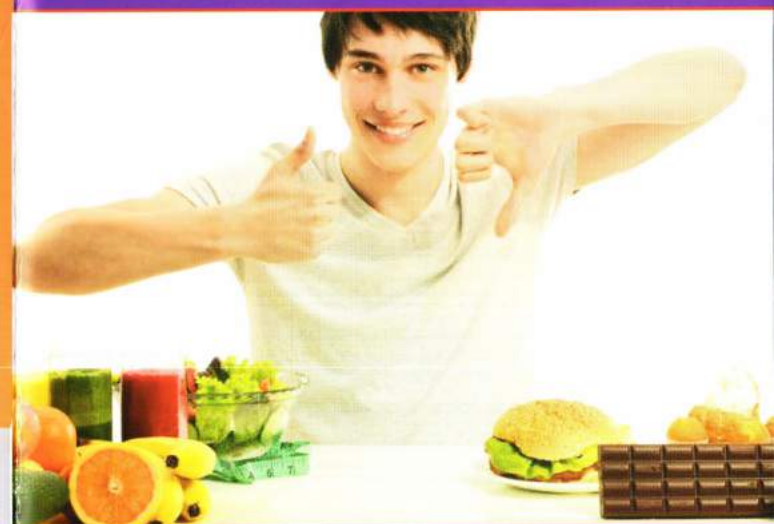
- Столовая посуда может быть преимущественно холодного цвета (голубой, синий и др.), который снижает аппетит.

- Помните о правиле «Тарелки». На тарелке 1/4 – белки (мясо, рыба, птица), 1/4 – зерновые и 1/2 – овощи, а порция не должна превышать размера своей ладони.



- Ешьте медленно (не менее 20–30 мин), тщательно пережевывая еду и наслаждаясь ею, исключите перекусы «фастфудом» с газированными сладкими напитками.

БУ «Центр медицинской профилактики».  
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru).  
Тел. +7 (3467) 318-466.



# КТО ПОБЕДИТ: ГОЛОД ИЛИ АППЕТИТ?

**Правильное пищевое  
поведение – ВАШ выбор!**





Организм человека должен ежедневно получать питательные вещества для своей жизнедеятельности с целью обеспечения энергетических затрат и пластических процессов, протекающих в тканях организма.

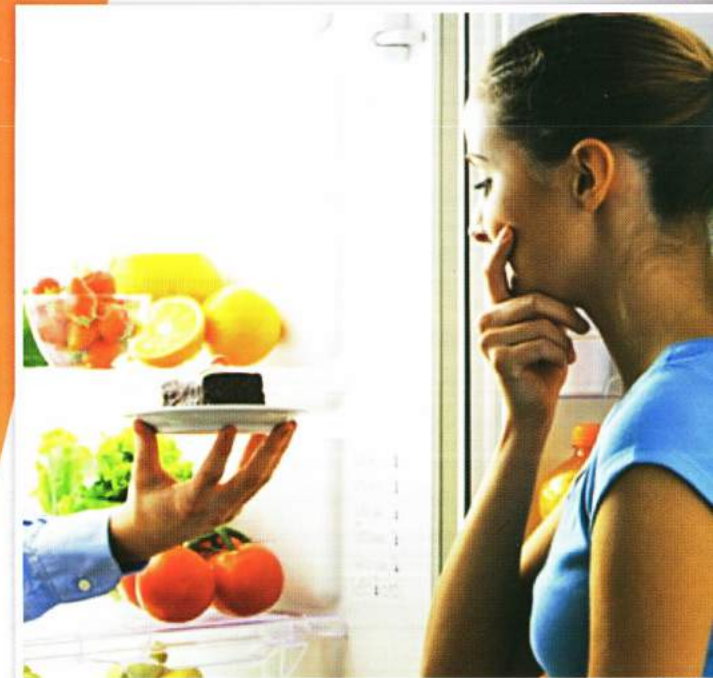
### ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Сбалансированное питание (соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4). Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов), которые должны поступать с пищей в определенных пропорциях.
- Энергетическое равновесие – энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма (мужчины и женщины, физический и умственный труд, спортсмены, беременные, дети и подростки).
- Режим питания – распределение суточного рациона на отдельные приемы пищи (завтрак – 25 %, обед – 35 %, пол-

дник – 15 %, ужин – 25 %) по энергетической ценности и продуктовому набору.

- Дробное, 4–5 раз в день
- Регулярное, в одно и то же время
- Последний прием пищи не позднее чем за 1,5–2 часа до сна
- Промежутки между приемами пищи не более 4 часов
- Время, затрачиваемое на еду, не менее 20–30 минут

**Существуют такие понятия, как ГОЛОД и АППЕТИТ.** Важно помнить, что их надо отличать один от другого.



**Голод** у здорового человека – слабость, головокружение, тошнота, урчание в животе и др. Голод наступает через 4–5 часов от предыдущего приема пищи. Его надо утолять обязательно, т.к. это потребность организма в питательных веществах.

**Аппетит** у здорового человека может появляться внезапно, причем только от приятного запаха или вида пищи (условный пищеварительный рефлекс).

Организм человека в этот момент не испытывает голода, удовлетворять аппетит не всегда полезно, так как возможно и переедание, и ожирение. Откажитесь от такого «нездорового» сигнала организма, от частых перекусов, от «фастфуда» и сладких газированных напитков.