**Правильный режим питания**

Режим питания определяют следующие показатели:

* кратность питания;
* интервалы между приемами пищи;
* время приема пищи;
* распределение калорийности по приемам пищи.

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ.

Соблюдение режима питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Риск развитию ожирения и связанных с ним заболеваний возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку.

Для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов, так как за это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика желудка.

Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время. Тогда вырабатывается условный пищевой рефлекс, влияющий на выделение желудочного сока, что способствует полному усвоению пищевых веществ.

Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, идеально до 19 часов. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда.

**Правильно питайтесь и будьте здоровы!**