



ВРЕМЯ И ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

Американская кардиологическая ассоциация поощряет осознанный подход к еде. Осознанное или целенаправленное питание - это способ сбалансировать потребности вашего организма и одновременно помочь вам в укреплении здоровья. Обращая больше внимания на сигналы и реакции вашего тела на голод, вы можете распознавать ситуации и продукты, которые заставляют вас чувствовать себя энергичным и сытым дольше.

Советы по осознанному приему пищи:

- **Обращайте внимание на свое настроение и уровень голода**, когда тянетесь к перекусу, сладкому или переедаете. Вы едите, потому что вам скучно, вы нервничаете, расстроены или взволнованы?
- **Ешьте часто в течение дня.** Уменьшайте риск компульсивного переедания или переедания во время еды, балансируя приемы пищи в течение дня. Это также помогает поддерживать энергичность и концентрацию. Между основными приемами пищи каждые 4-5 часов добавляйте полезные перекусы (с высоким содержанием клетчатки) по мере необходимости.
 - Пример: Завтрак в 8:00, небольшой перекус в 10:00, обед в 12:00, небольшой перекус в 15:00, ужин в 17:00, небольшой перекус в 19:00 часов.
- **Избегайте приема пищи поздно вечером.** Большие порции пищи в течение дня связаны с увеличением веса и ухудшением здоровья сердца.
- **Планируйте приемы пищи** с использованием овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, нежирных белков и нежирных молочных продуктов.
- **Завтракайте в течение 2 часов после пробуждения.** Считается, что завтрак увеличивает метаболизм и снижает риск переедания. Приготовьте завтрак накануне вечером, например, овсяные хлопья на ночь, чтобы он был готов к употреблению утром!
- **Выбирайте разнообразные, богатые питательными веществами блюда и закуски.** Перекусы с высоким содержанием клетчатки, такие как кусочки фруктов с арахисовым маслом, морковные палочки с хумусом или попкорн без добавок (который является цельнозерновым продуктом), сохраняют чувство сытости дольше.