

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Словосочетание «здоровое питание» многих пугает и ассоциируется с овощами на пару или постной куриной грудкой. На самом деле все не так страшно. Не нужно отказываться от любимых продуктов и даже можно позволять себе лакомства. Главное, не забывать о чувстве меры и балансе питательных веществ.

Постоянно питаться правильно гораздо разумнее, чем сидеть на диетах, которые дают кратковременный результат. Сбалансированный рацион поможет не только постепенно избавиться от лишнего веса, но и чувствовать себя лучше. А вот отказ от жиров или углеводов, к которому призывают многие диеты, может спровоцировать проблемы со здоровьем. Ведь с пищей организм должен ежедневно получать все необходимые для нормальной жизнедеятельности макро- и микроэлементы. В здоровом теле — здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания? Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.



1. Используйте только свежие натуральные продукты

Полуфабрикаты, товары в упаковке со множеством консервантов, красителей, усилителей вкуса не вписываются в систему здорового питания. Ведь такая пища колоссально увеличивает нагрузку на организм, способствует зашлаковыванию кишечника, замедляет обмен веществ и мешает выводить токсины. Так что любой запеченный в духовке кусок мяса полезней магазинной колбасы, даже самого хорошего производства.

2. Ограничьте рафинированные продукты

Очищенные продукты лишены такого важного компонента, как клетчатка, которая необходима для работы пищеварительных органов, питания лакто- и бифидумбактерий, населяющих стенки кишечника. На практике это означает, что вместо белого батона правильной есть цельнозерновой хлеб, а вместо белого риса — бурый. Обычный рафинированный сахар можно заменить медом или другими натуральными сахарами.

3. Фрукты и овощи каждый день

Старайтесь каждый день съесть не меньше 300 граммов свежих овощей и 300 граммов свежих фруктов. С этими продуктами вы получаете растворимую и нерастворимую клетчатку и необходимые витамины. Проще всего брать с собой на работу порезанное на дольки яблоко или грушу, морковные или сельдереевые палочки. Так вы даже не заметите, как съедите необходимое количество овощей и фруктов, попутно утолив чувство голода.



4. Налегайте на белковую пищу

Во-первых, она дает долгое ощущение сытости. Во-вторых, богата незаменимыми аминокислотами. К таким продуктам относятся разные виды мяса, кролик, перепелка, рыба и морепродукты, треска, окунь, креветки, кальмары и другие.

5. Используйте разнообразные растительные масла

Это лучший источник незаменимых жирных кислот (например, линолевой). Хорошо, если у вас на кухне будет стоять 4-5 бутылочек с разнообразными маслами — льняным, виноградных косточек, кунжутным, оливковым, грецкого ореха.



6. Придерживайтесь режима

Слишком редкие приемы пищи так же вредны, как и постоянные перекусы. Старайтесь делать 3-4 приема пищи в день, так как промежуток более 5 часов замедляет метаболизм и настраивает организм на экономный расход энергии. Следствие — накопление жировых отложений. Постоянно жевать тоже не стоит. Не перекусывайте на рабочем месте, за просмотром телевизора или чтением социальных сетей. Так вы не контролируете процесс потребления пищи, не чувствуете насыщения и не можете вовремя остановиться. В итоге

съедаете больше, чем нужно.

7. Ограничьте быстрые углеводы

Сахар из сладостей и хлебобулочных изделий быстро всасывается в кровь и моментально поднимает уровень глюкозы. Вслед за этим следует столь же стремительное ее снижение, и вы снова испытываете чувство голода. К тому же такие резкие колебания сахара негативно отражаются на работе организма.



8. Аккуратнее с солью

Обычную поваренную соль лучше заменить на морскую или гималайскую. В поваренной соли только два микроэлемента — натрий и хлор, тогда как в морской их насчитывается до 90. И конечно, нужно стараться постепенно снижать потребление соли. Совсем отказываться не нужно. Избыток соли вызывает задержку жидкости в организме, приводит к отекам и повышенному давлению.

9. Пейте воду

Нужно выпивать не меньше 30 мл жидкости на один килограмм вашего веса. Помните, что кофе и соки не заменяют воду.

10. Готовьте пищу правильно

Минимальная тепловая обработка — залог сохранения целостной структуры продуктов. Например, крупу или макароны можно варить всего несколько минут. Они получаются немного жестковатыми (al dente) и сохраняют полезный крахмал. Для мясных и рыбных продуктов наиболее подходящими способами считаются варка, приготовление на пару, запекание в духовке и гриль.

И не забывайте, что иногда позволять себе бутерброд с колбасой или пирожное — не преступление. Главное, чтобы такое меню не стало ежедневным рационом. Откажитесь от жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18.00, полностью исключить десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу. Рацион должен быть разнообразным. Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная. Существует множество изысканных блюд, которые при этом необычайно полезны для организма.

Также необходимо помнить, что для здоровья нашему организму кроме питания очень необходима физическая активность. Наиболее предпочтительны плавание, велоспорт, лыжи, танцы, заниматься которыми лучше всей семьей.

