

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЧТО ЭТО?

Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями. Подробно о том, что такое правильное питание расскажет Википедия.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает набор избыточного веса, развития сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию и опухолевые заболевания.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

- овощи
- фрукты
- злаки
- молочные и кисломолочные продукты
- мясо и рыба

Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

- полуфабрикаты
- сдобная выпечка
- конфеты
- сладкие газированные напитки
- алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают **чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.**

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Здоровое питание невозможно приравнять к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.
2. Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.
3. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
4. Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).
5. Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
6. Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.
7. Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.
8. Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.
9. Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Частота приема пищи

Составляйте меню на неделю таким образом, чтобы организм ежедневно получал пищу дробными частями, не меньше 3-х раз в день. Оптимальным считается 5-дневный вариант;

Внимание! При частом поступлении еды в желудок пищеварение настраивается на щадящий режим — органы работают без напряжения, легко справляясь с каждой очередной порцией материала.

Регулярность

Пусть все пункты вашего меню реализуются по часам — примерно в одно и то же время каждый день. И так всю неделю. Этот подход настраивает желудок своевременное выделение пищеварительных ферментов в нужном количестве.

Достаточность

Избегайте переедания, но в то же время не морите себя голодом ради «великих целей». Продумывайте рацион так, чтобы никогда не испытывать чувства голода. Хорошо известный факт: голодающие люди часто начинают быстро набирать вес после того, как их диета для похудения закончилась;

Внимание! Изголодавшийся по еде организм находится в состоянии стресса, поэтому автоматически настраивается на создание энергетических (а значит, и жировых) запасов.

Сбалансированность

Во всем должна быть гармония. Заранее распределяйте на неделю потребление жиров, белков, углеводов, воды и соли. Не стремитесь «выполнить план» по объему еды. Упор на равномерность и разумные соотношения белки/жиры/углеводы (БЖУ).

Обязательно помните о фруктах и овощах. Не отказывайтесь от употреблении мяса и рыбы. Готовьте каши, ешьте кисломолочные и молочные продукты. Особенно необходима подпитка в межсезонье. Весной можно прибегнуть к курсу витаминных комплексов.

В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

- белки – 30 %
- жиры – 20 %
- углеводы – 50 %

Если необходимо снижение веса, картина несколько поменяется:

- белки – 40%
- жиры – 20%
- углеводы – 40%