

Правильное питание и его польза

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

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. Научно доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

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

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Оставаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.



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 слаженно, 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 принципы и правила.

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.

Чтобы еда приносила пользу, необходимо отдавать предпочтение свежим разноплановым продуктам. Порции должны быть умеренными. Еще один важный момент – наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.

Два закона правильного питания.

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании. Специалисты утверждают, что при их соблюдении самочувствие и состояние здоровья будут на надлежащем уровне.

I закон – сколько тратим энергии, столько едим.

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах.



Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-то из них, это отражается на внешности и самочувствии. Даже во время похудения питание должно быть полноценным. Вот почему так важно питаться разнообразно.

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%

Нельзя полностью лишать организм какого-либо составляющего. Человеку нужны все элементы в любой период. Чтобы сохранить здоровье и вес, держите баланс.

Какой можно получить результат.

Для того, чтобы не есть вредную еду и соблюдать правила здорового питания, нам необходим стимул. Ведь за труд должно быть вознаграждение. Что даст нам эта система?

Здоровье.

Работа всех систем и органов будет слаженной, если они получают все важные элементы. Устойчивость организма к различным инфекциям во многом обусловлена правильной работой кишечника. Здоровье ЖКТ – залог сильного иммунитета. Правильно питаемся – меньше болеем.



Правильное питание -
залог здоровья

Стабильный вес.

Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дадут шанса лишним килограммам. Гораздо здоровее пребывать в одном весе, чем постоянно ощущать его колебания посредством строгих изнуряющих диет.

Отличное самочувствие.

При правильно составленном рационе вы забудете о чувстве усталости, слабости и голода. Еда должна делать нас бодрыми и энергичными.

Красота.

Состояние волос, ногтей и кожи напрямую зависит от поступления необходимых веществ с пищей.

Состояние духа.

Оказывается, частым виновником депрессий выступает именно неполноценный рацион. Хорошая пища подарит отличное настроение, высокую работоспособность и здоровый сон.

О своем теле нужно заботиться. И только тогда оно ответит тем же. Систематическое соблюдение принципов здорового питания сохранит здоровье на долгие годы. К тому же, своим примером можно показать детям, что и как нужно есть.

Верное сочетание продуктов

Огромное значение имеет то, как мы сочетаем продукты. Ученые полагают, что не стоит есть одновременно пищу с разным составом. Например, углеводную и белковую. Разные группы продуктов расщепляются разными желудочными средами.



На практике оказывается, что сделать это не так-то просто. Но польза раздельного питания доказана давно.

Правила следующие:

1. Не ешьте в один прием белковую (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, морепродукты, орехи, молочное) и углеводную (картошка, крупа, макаронные изделия, выпечка, бананы, цукаты) пищу.
2. В одной трапезе не стоит объединять 2 белковых блюда (мясо и рыбу).
3. Белки плохо сочетаются с жирными добавками (сыр, сметана, масло).
4. Фрукты нужно есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно сочетание белков с фруктами кислыми (цитрусовые).
5. Плохая пара – два продукта с содержанием крахмала (картофель и хлеб).
6. То же самое касается крахмала или углеводов и сахара. Поэтому, намазывая блинчик вареньем, задумайтесь, насколько это полезно.
7. Такие продукты как арбуз, дыня или молоко должны употребляться отдельно от другой пищи. Особенно тормозит переваривание прочей еды дыня. А вот будучи съеденной отдельно, она отлично очищает организм. Молоко обволакивает содержимое желудка, не давая нормально перевариваться.

Соблюдая эти правила, можно получить максимум полезного из еды. А также забыть, что такое боли в животе, расстройство и вздутие.

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.

А чтобы система заработала на полную, необходимо не забывать о физических упражнениях и полноценном отдыхе.