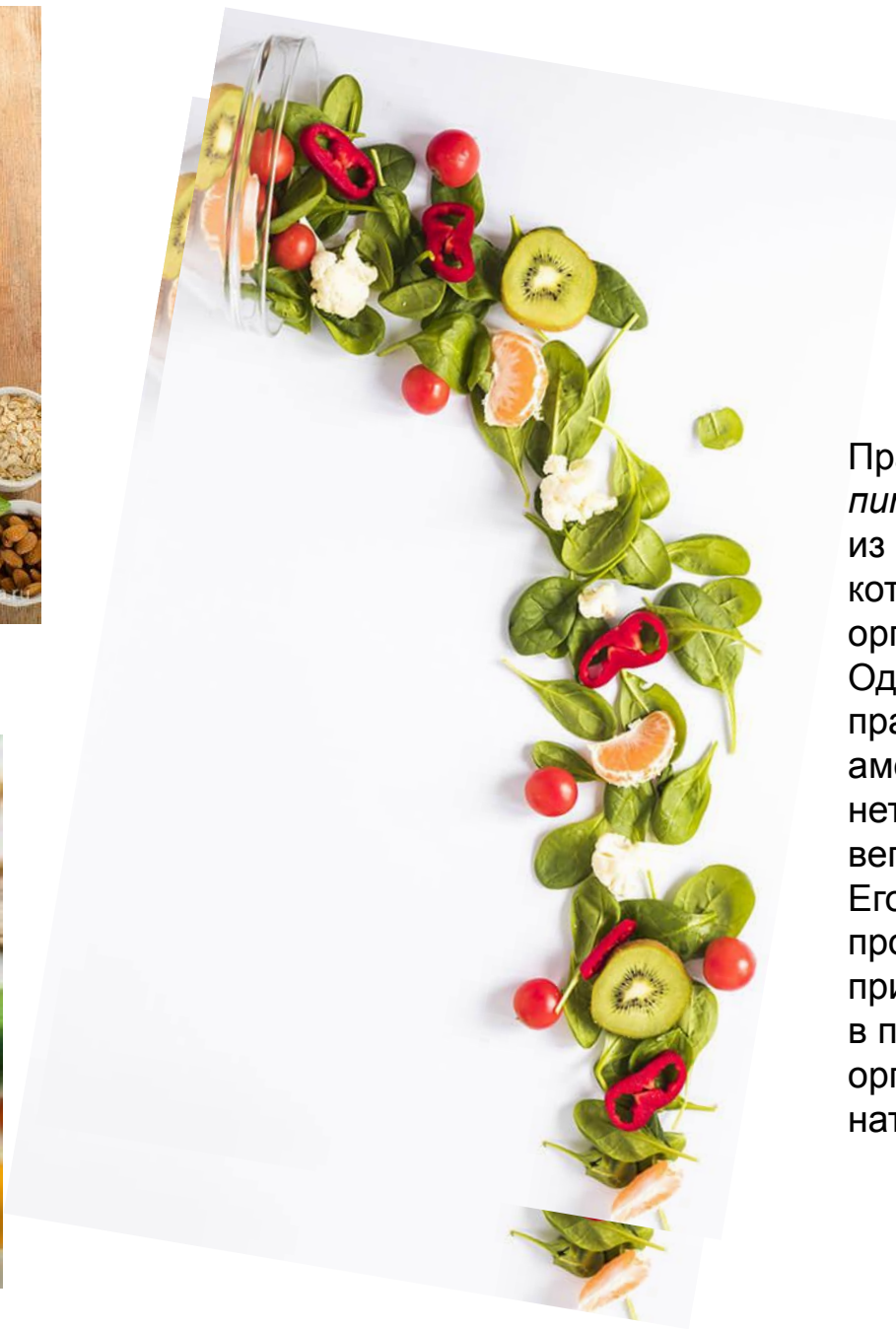





Здоровое правильное питание: что это такое, основные принципы и правила



Здоровое питание

Правильное питание (*или здоровое питание*) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу. Одним из известных авторов книг о правильном питании является американский натуропат, приверженец нетрадиционной медицины, вегетарианец Герберт Шелтон (1895-1985). Его идея о пользе натуральной еды стала прогрессивной: Шелтон полагал, что природа позаботилась о нуждах человека в пище в полной мере, а значит, нашему организму необходимы только натуральные продукты.



5 Принципов правильного питания

01

400 граммов фруктов и овощей каждый день.

Ежедневно вы должны съедать 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей.

02

Переход от живой пищи к растительной.

Вегетарианство считается единственно верным способом обеспечить тело всем необходимым для активной жизнедеятельности и полноценного физического состояния, сохранить душевное равновесие и природный баланс.

03

На завтрак углеводы, на ужин белки

Жиры и углеводы нужно употреблять в первой половине дня. После 14.00 ваш рацион должен состоять преимущественно из белковой пищи.

04

Натошак выпивать стакан воды с лимоном

Проснувшись, первым делом выпейте стакан воды комнатной температуры с добавлением нескольких капель лимонного сока. Таким образом вы подготовите свой кишечник и желудок к интенсивной работе на протяжении дня, простыми словами - запустите процесс метаболизма.

05

Ужин не позже, чем за два часа до сна

Если вы ужинаете рыбой или птицей, то последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна, если молочными продуктами за 1,-1,5 часа. За два часа до сна можно съесть овощной или фруктовый салат, кефир..

Пищевая пирамида



Опираясь на принципы правильного питания, специалисты Гарвардской школы общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта разработали универсальную схему питания человека в течение дня пищевую пирамиду. Продукты, расположенные в нижней части пирамиды, рекомендуется употреблять в пищу как можно чаще, а продукты из верхней части следует употреблять в ограниченных количествах или вовсе исключить из своего рациона. Кроме того, стоит отметить, что в основании данной пирамиды также лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительнее минеральной воды.

Варианты дневного рациона



Вариант 1

Завтрак: небольшой кусочек мяса, порция риса и 200 г салата, чашка чая с лимоном, небольшой фрукт.

Перекус: несладкий фрукт.

Обед: два хлебных тоста с постной рыбой, зеленый салат без заправки, минеральная вода с лимоном.

Перекус: кефир или йогурт.

Ужин: тушеные овощи с тостом, стакан воды с лимоном.

Вариант 2

Завтрак: куриная грудка, посыпанная пармезаном, отварной картофель с зеленой фасолью, чашка чая с лимоном, небольшой фрукт.

Перекус: горсть орехов.

Обед: порция бурого риса с тушеными овощами, стакан мятного чая, небольшой фрукт.

Перекус: кефир или йогурт.

Ужин: 150 г обезжиренного творога, маленький фрукт, стакан воды.

Здоровое питание и похудение.



Желание похудеть заставляет многих людей обратиться к правильному питанию, поскольку основной причиной ожирения является употребление нездоровой еды, фаст-фуда и большого количества сладкого. Путь к красивому здоровому телу лежит через построение правильного рациона и режима питания.

В поисках оптимальной для себя программы похудения не стоит сразу отправляться в Интернет. Следует с осторожностью относиться ко всем предлагаемым в сети методикам, поскольку довольно часто они составлены людьми, не имеющими профессионального образования в сфере диетологии. Если у вас есть возможность, обязательно запишитесь на прием к специалисту-диетологу, который проведет индивидуальное исследование особенностей вашего организма, а по его результатам предложит подходящую именно вам программу питания в соответствии с вашими целями.

Что нужно знать, собираясь похудеть?



1. Важно понимать, что диета для похудения без занятий спортом быстрого результата не принесет.
2. Подбирая диету, лучше всего проконсультироваться с врачом-специалистом.
3. Если вы стали плохо спать или чувствуете постоянную усталость и раздражительность, ухудшилось самочувствие в целом – это верные признаки того, что диета плохая или количество потребляемой пищи недостаточно, что может нанести ущерб здоровью и, следовательно, программу нужно пересмотреть или изменить.
4. К большинству низкоуглеводных диет нужно подходить взвешенно. Углеводы – основа, питающая наш организм энергией. Следует различать быстрые и медленные углеводы, при этом нельзя полностью отказываться от одних и заменять их другими.
5. Количество приемов пищи – 4-5 в день. Порции лучше делать небольшие. Желательно не пропускать завтрак.
6. Полезные продукты для худеющих, позволяющие поддерживать в организме баланс витаминов и минералов: яблоки, брокколи, лесные ягоды, гранатовый сок, фасоль, чеснок, орехи.
7. Главное – это позитивный настрой, сила воли и решительность. Остальное обязательно получится.



Плюсы и минусы

правильного питания

Плюсы



Улучшение внешности. Полноценная пища обеспечивает поступление в организм питательных веществ.

Укрепление иммунитета. Здоровая еда способствует налаживанию правильной работы кишечника, выводит из организма вредные вещества. Разгрузка — отличный способ потери лишнего веса.

Энергия. Человек перестанет чувствовать усталость и сонливость. Баланс питательных веществ и витаминов обеспечит продуктивную работу.

Обретение душевной гармонии и хорошего настроения. Ограниченное питание или чрезмерное употребление сладкого влияет на гормональный фон женщины и общее самочувствие.

Увеличение продолжительности жизни. Употребление рыбы, овощей и других полезных продуктов — залог здоровья на долгие годы.

Получение **удовольствия от жизни** за счет хорошего самочувствия.

Тренировка силы воли. Далек не каждый человек способен регулярно заниматься спортом и идти к поставленной цели.

Избавление от изжоги и тошноты за счет замены жирной пищи на постную.

Снижение уровня холестерина в крови, в результате минимизируется риск развития атеросклероза, гипертонии и инсульта.

Минусы



Отказ от животного белка приводит к **развитию анемии**.

Отсутствие холестерина в пище может стать причиной нарушения синтеза гормонов.

Введение строгих ограничений в еде приводит к **депрессии и психологическим расстройствам**. Самое опасное состояние — развитие орторексии (стремление полноценно питаться становится навязчивой идеей).

Срыв — частая причина набора лишнего веса. Поэтому важно переходить медленно на новый режим.

Многие считают, что **полезная еда не является вкусной**. При постоянном экспериментировании можно избавиться от данного недостатка. Кроме того, привыкание к новым продуктам занимает непродолжительное время.

При ужесточении общих принципов режима человек чувствует **голод и слабость**. Ведь жиры и углеводы дают человеку энергию.

Переход на новый режим питания может вызвать **обострение имеющихся заболеваний**. Поэтому важно консультироваться со специалистом по поводу диеты.

Какой итог? Правильному питанию — ДА



Задаваясь вопросом —

или способно нанести вред, нужно понять, что здесь главный показатель – это собственные ощущения. Прислушиваясь к потребностям организма, можно избежать серьезного вреда для здоровья. Выбранное человеком меню, должно хорошо переноситься и доставлять удовольствие. Любые ограничения должны быть адекватными. Одно дело есть изо дня в день жареную свинину на ужин, другое – попробовать такое блюдо однажды в гостях.

