

Современные теории диетического питания.

- Голод – лучшая приправа .Здоровое питание – это хорошо, это правильный образ жизни. Какие принципы в питании мы можем назвать?
- Не переедать, знать меру в еде.
- Кушать в определенное установленное время суток. Еда не во время – вредна.
- Кушать чистую пищу, которая не провоцирует болезни.
- Это три основных, краеугольных правила правильного, здорового питания.
- С помощью пищи происходит обмен веществ: мы поглощаем продукты питания и выдаем энергию. Следовательно, пища превращается пищеварительным трактом, системой желез, кровью, мускулами в физическую энергию.

- **Как правильно питаться:**
- **Современная теория питания Классическая теория питания Режим питания.**

Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

Для современного интеллектуального человеческого общества достаточно двухразовое питание. Ужинать следует не позднее, чем за 4 часа до сна. Допустимо выпить лечебного, травяного чаю помимо этого, который не должен превышать 10-20 % дневного рациона. Первый прием пищи – 25-30%, второй прием пищи – не менее 50% от суточного рациона питания.

- Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона вредят здоровью. Пища должна быть источником здоровья. Вредно переедать. Калорийность пищи – это не количество белков, жиров и углеводов, а энергетический заряд, получаемый из пищи. Энергетический заряд получаем из правильно подобранных продуктов питания. Не последнюю роль играют вкусовые качества. Недостаток питания ведет к истощению организма.

- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

В среднем соотношение количества основных компонентов питания должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда—1:0,8:3; а при больших физических нагрузках—1:1:5. Рацион питания зависит от физической нагрузки. Чем тяжелее физический труд, тем пища должна быть более богата питательными веществами – белками и углеводами, фосфором, крахмалами, жирами. Для работников умственного труда важнее получить из пищи легкие витамины и лактозу, которые легко усвояемы и способствуют умственной деятельности.

- Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение. Пища должна насыщать, но не надо становиться рабом чревоугодия. Все хорошо в меру. Правило Золотого равновесия – закон здорового образа жизни.

- **Наши враги.** Картофельные и сырныe чипсы, попкорн в масле.
- Овощи, пережаренные с большим количеством масла или жира.
- Большие порции жирного мяса, колбаса, сосиски.
- Белый хлеб.
- Сладкое мороженое, торты с кремом, жирные пирожные
- Пепси-кола, лимонад, кока-кола
- Чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок.
- Пицца с жирным сыром, колбасой, мясом.

Наши друзья

- Орехи, воздушный поп-корн, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши.
Овощи с обезжиренным соусом, морепродукты с зеленью и слабожирным, обезжиренным сыром.
Запеченные, паровые овощи, птица, морепродукты.
Хлеб с отрубями, отруби, ячмень, овсяные хлопья, зародыши пшеницы, мюсли, гречка.
Йогурт, молоко с пониженным содержанием жира, сыр, творог .
Овощные и фруктовые нектары, соки, обезжиренные молочные коктейли.
Запеченный картофель, цыпленок-гриль.
Пицца с грибами, овощами.

Вегетарианство.

- Вегетарианство – это система питания, которая исключает употребление в пищу мясных продуктов. Как лечебное и профилактическое питание, вегетарианство считает молоко и молочные продукты необходимыми продуктами рациона. Но некоторые строгие приверженцы вегетарианства считают, что употребление также и молочных продуктов, и яиц недопустимо. В пищу употребляются овощи и фрукты, ягоды, травы, злаки, орехи, растительные масла, мед, иногда бобовые. Вегетарианцы любят приправлять свою пищу специями, тогда она становится особенно вкусной и ароматной.

- В традиции духовных практик подразумевается отказ от мясной пищи или умеренное ее употребление, которое ограничивается постом – временем очищения в течение года. Для духовного прогресса необходимо отвлечься от мыслей о еде. Пища не должна усиливать животные наклонности в человеке, а должна служить очищению мыслей, чувств и каналов восприятия. И лучше всего для этого подходит вегетарианская диета с употреблением молочных продуктов.

- Вегетарианство это не только система питания, но и особая философия. Не причинение вреда никакому живому существу – один из ее краеугольных камней. В то время как сторонники мясной пищи лицемерно вздыхают о ненасилии, в то же самое время, съедая убитое животное, для сторонников вегетарианства такая жестокость, как убийство, по отношению как к братьям по разуму, так и к братьям меньшим недопустима.

- Если сторонник вегетарианства выполняет такой важный для человека закон о не причинении вреда, если он утончается психически и духовно, применяя правила вегетарианства, то разве мы не можем сказать, что эта система питания наиболее совершенная из всех ныне существующих? И действительно, вегетарианство ведет к более чистой жизни, чем все остальные диеты питания.

- Известно, что для здоровья человеку необходимо правильно мыслить, т.е. избежать греха. Ибо «Болезнь – от греха» - говорит древний святоотеческий катехизис. Мысля по-вегетариански, человек следует заповеди «не убий», одной из десяти заповедей Моисея. Избегая этого греха, человек становится сильнее и физически, и духовно, становится крепче здоровьем.
- Кроме того, растительная пища утончает восприятие, обостряет обоняние и вкус, делает нас терпеливыми, сдержанными, уравновешенными, радостными.