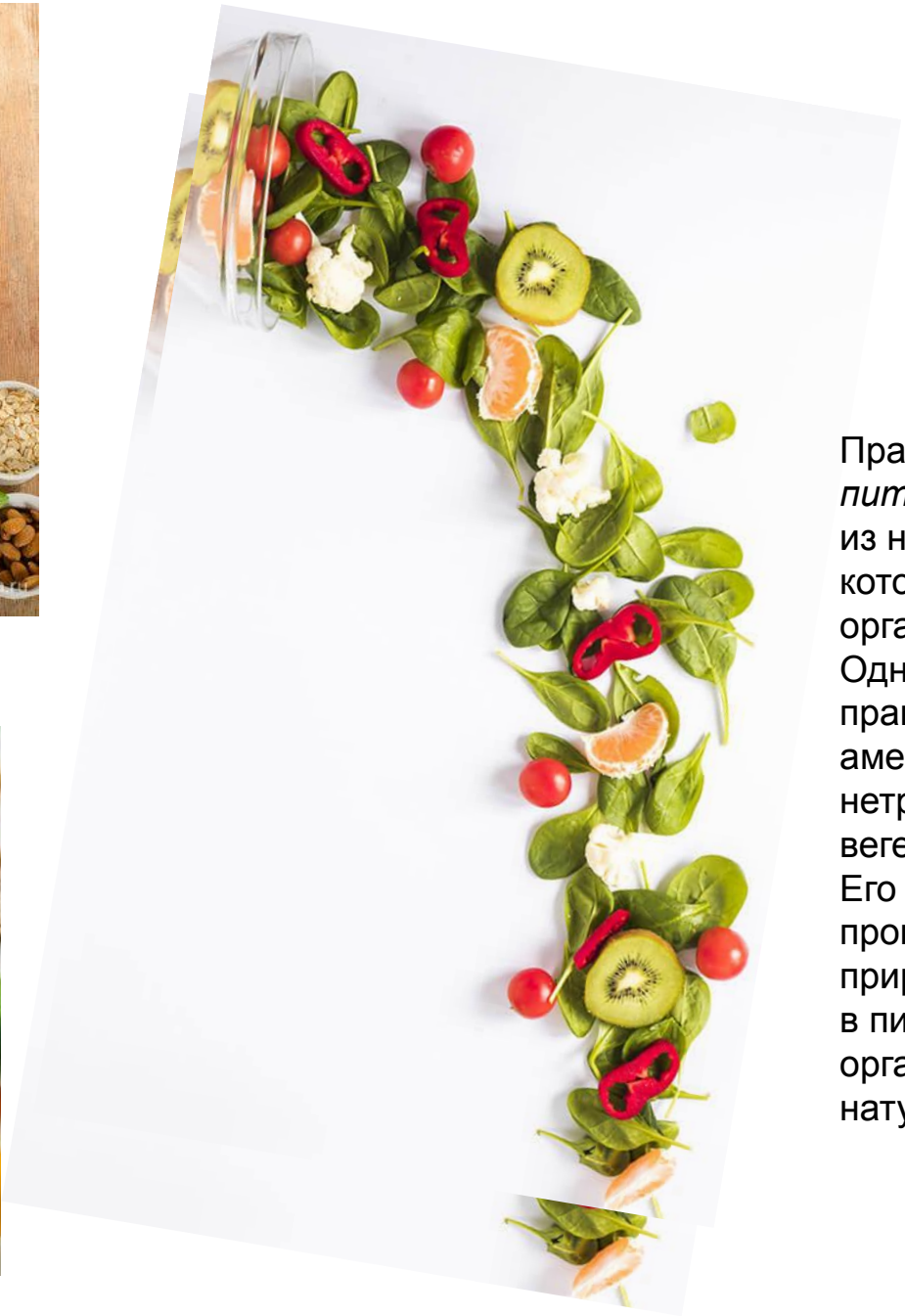
Здоровое правильное питание: что это такое, основные принципы и правила

Подготовило второе звено



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

Натощак 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..

Правила здорового питания

1. **Еда** – это в первую очередь основа для жизнедеятельности, «топливо» для организма, из которого вырабатывается энергия, и только потом – ритуал и удовольствие.

2. Здоровое питание убережет ваш организм от преждевременного старения, поможет избежать многих заболеваний сердечнососудистой системы, некоторых видов рака, болезней пищеварительного тракта, диабета, гипертонии.

3. В здоровом питании компромиссам не место. От газировки, чипсов, майонеза и других вредных продуктов нужно отказаться. Употреблять сладкое можно и даже нужно, но не постоянно и не все подряд.

4. Запеченная, тушеная и вареная еда полезнее, чем жареная и копченая.

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. Далеко 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 идей).

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.