Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача

Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своем здоровье на многие годы.

Принципы здорового питания

Здоровое питание – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое и бодрое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика.

Главные принципы правильного питания:

кушать тогда, когда начал испытывать голод;

хорошо пережевывать каждый кусочек;

кушать мелкими кусочками;

кушать в спокойном состоянии;

концентрироваться во время еды на процессе;

кушать сидя;

ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;

разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;

активно двигаться на протяжении дня;

не запивать еду и не пить непосредственно после еды;

главный объем съеденной пищи – за обедом;

кушать свежеприготовленную пищу;

кушать натуральную пищу;

не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);

кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить правильное питание – к примеру, для похудения. Немаловажную роль в правильном питании играет и природная, изначальная совместимость продуктов.

Как приготовить здоровую пищу

Особых секретов в этом нет. А главное – здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Для правильного и здорового питания не нужны дорогостоящие продукты – достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.

Начнем с того, что длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю

пользы в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка априори, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась, - даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка.

Обязательны в рационе здорового питания продукты, представляющие все пищевые группы (от зелени и фруктов до бобов и масел). Процентное соотношение их может обуславливаться вашими вкусовыми предпочтениями и особенностями организмов членов семьи, но разнообразие и охват всего спектра – требование, непременное для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами.

Регулярность и точность по времени в приемах пищи – залог четкой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты – ко всему этому привыкнуть проще, чем вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.

Главный закон здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

Как пример – нейтральные и включаемые в большинство диет яблоки. Пару-тройку дней на яблоках для организма весьма полезно, неделю – уже вред, поскольку человек перестает получать жиры и другие компоненты, отсутствующие в яблоках. Второй пример – ароматное сливочное масло. Жир в чистом виде. Неуемное его потребление – это не просто ожирение, но и проблемы с печенью. А тонкий слой на утреннем тосте – заряд энергии и сил, нужный для начала продуктивного дня.

Калории должны расходоваться!

Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Результат не понравится – кожа приобретет цвет, напоминающий яблоки-симиренки, а сил не останется вовсе.

Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов. Не хотите в спортзал или заняться уборкой? Просто потанцуйте, как в юности – дома, спонтанно, для себя!

Разнообразие в пище должно быть!

В рационе обязаны присутствовать все продуктовые группы. Каши из круп. Свежая зелень. Мясо и рыба, а не куриные крылышки из ближайшего «фаст-фуда». Не любите отварное или паровое? Запекайте в духовке! Овощи, фрукты, свежие и несоленые орешки (не те, что «к пиву»), растительные масла и животные жиры (но не спреды!). Яйца, в том числе и перепелиные. Молочный спектр – и непременно кисломолочные продукты (кефир или ряженка, сметана в меру). А вот майонезы и прочие магазинные соусы, кетчупы и пакетики «быстрых» супов – это не разнообразие, а медленная «порча» организма. Сначала для желудка и других органов, потом – для нервной системы и работоспособности.

Правильное питание — это образ жизни, который соблюдается не какой-то конкретный промежуток времени, а каждый день на протяжении всего времени. К тому же нужно помнить о физических нагрузках, которые позволяют сжигать лишние калории, накопленные за день и не позволяют организму застаиваться, способствуют улучшению кровообращения, работы ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

Здоровое питани
выбор современного потребител
Министерство торговли
Министерство здравоохранения
Госстандарт
НАН Бела