

Какие общие основы правильного питания?

1. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ СВЕЖЕЙ.

При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

Чем больше разных продуктов включено в ежедневное меню, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

4. СЕЗОННОСТЬ ПИТАНИЯ.

Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в меню продукты, богатые белками и жирами. Такой рацион можно использовать каждый день.

5. ОГРАНИЧЕНИЕ В ПИТАНИИ.

Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

6. ОПРЕДЕЛЕННОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ В МЕНЮ.

Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

7 ОТ ПИЩИ МЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

Ещё несколько советов по правильному питанию.

Мойте руки перед едой, чтобы избежать встречи с болезнетворными микробами.

Употребляйте больше витаминов. Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк — он имеет антивирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок — он содержит большое количество витамина А.

Употребляйте полноценный белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Пейте качественный чай. Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина — вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма.

Минимум алкоголя. Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.

Дары природы. Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.

Пробиотики. Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

К сожалению, в жизни мы встречаемся с многочисленными подделками продуктов питания, когда вместо натурального продукта покупаем овощи, фрукты, мясо, рыбу и прочее с многочисленными добавками, с пестицидами, с большим количеством нитратов и прочими небезопасными веществами.

И так: правильное питание, как образ жизни — это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие. Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни.

Чтобы люди получали полноценные продукты питания, чтобы они были свежими, без вредных добавок, необходимо создавать заслоны проникновению нездоровых, фальсифицированных продуктов, обеспечить потребителей доступной информацией по выбору здоровой диеты. Необходим государственный и общественный контроль за выпускаемой продукцией. Важное значение имеет санитарно-просветительная пропаганда — какие продукты более полноценны для сохранения нормального веса и здоровья человека.