

Практические рекомендации по правильному питанию

1. Белки, жиры и углеводы. Все эти компоненты пищи дают нам энергию и строительный материал для обновления клеток. Взрослому человеку нужно примерно 50-100 грамм белка в сутки, в зависимости от его веса, образа жизни и т.п. Белок нужен для здоровья мышц, кожи, волос, суставов и других тканей тела, и не является правдой то, что он нужен только тем, кто растет или ходит в спортзал. Белок нужен всем и его получают из каш, орехов и морепродуктов. Жиры нужны человеку в меньшем количестве, он участвует в обмене веществ и нужен для того, чтобы пища и кислород превращались в энергию и силы. То же можно сказать и об углеводах. Именно они дают нам энергию.
2. Что еще будет важно сказать о белках, жирах и углеводах, так это то, что их лучше всего есть, совмещая правильно. К примеру, рыба и другие морепродукты хорошо усваиваются с зелеными овощами, овощные салаты полезнее всего с маслом в качестве приправы. А дело все в том, что для разных видов пищи наш желудок выделяет разные виды желудочного сока. К тому же некоторые продукты из-за того, что употребляются вместе с другими и вынуждены долго перевариваться, склонны начинать бродить и выделять газы. Именно поэтому иногда возникает вздутие (хотя это не главная причина этого).
3. Очень острые, жареные, консервированные продукты, колбасы, фастфуд, газировка, алкоголь, лекарства – все это не нужно нашему телу для хорошего обмена веществ, энергии и здоровья.
4. «Быстрые» и «медленные» углеводы. Быстрые углеводы (сладости, мучное) дают всплеск энергии, однако кончается всё вялостью, усталостью и повышенным аппетитом, чтобы восполнить запас энергии. Медленные углеводы (каши и овощи) дают постоянный приток энергии, уменьшая аппетит.
5. Клетчатка. Эти твердые волокна, которой богаты такие продукты как овсянка и овощи (капуста, морковь) участвуют в очищении кишечника, как веник сметая всё, что осталось на их стенках.
6. Витаминные и минеральные добавки. Мы уже знаем, что в вареных, консервированных и долго где-то хранящихся фруктах и овощах количество витаминов и минералов недостаточно для здоровья. А для чего нам вообще нужны витамины? К примеру, витамин С отвечает за иммунитет (помимо всего остального, что он делает). Недостаточно витамина С – и мы рискуем заболеть. Витамин В1 нужен для крепких нервов и спокойного сна (и это тоже не единственная роль В1). Про такой витамин, как Е или макроэлемент Кальций мы знаем, об этом позаботилась реклама (Кальций делает крепкими зубы и кости, а витамин Е помогает коже и волосам). Но, здесь всё хорошо работает в комплексе, ведь одни витамины усваиваются совместно с другими, а прием одного минерала может спровоцировать недостаток другого. Принимайте витамины в комплексе.
7. Также существует огромное количество БАДов – для улучшения сна, памяти, обмена веществ, умственной деятельности, для кожи, волос, и т.п. Все они рассчитаны на определенный эффект и всех их можно принимать, если они натуральные и для них нет особых указаний.
8. Важно и то, когда и сколько пищи вы принимаете. Лучше всего принимать небольшие порции пищи 4-5 раз в день; чай пить не сразу, а спустя некоторое время, и не есть сладкое, мучное и мясное перед сном, ведь желудок ночью работает «в спящем режиме». Витамины лучше есть утром или днем, так как они бодрят.

Что еще стоит сказать по поводу правильного и здорового питания. Иногда нам трудно перестроиться и начать «новую жизнь». Начните понемногу менять привычки питания, замените полуфабрикаты салатами или запеченной в духовке телятиной, вместо майонеза используйте оливковое масло, вместо пирожного и конфет съешьте сухофрукты или мед. Если, меняя привычки питания на более здоровые, вы почувствуете недомогание или слабость – не пугайтесь, ведь организм начинает перестраиваться, оздоравливаться, и именно поэтому не нужно резко менять свой образ жизни, а подойти к этому вопросу постепенно.