

Правильное питание

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения - залог и гарантия крепкого здорового и высокого иммунитета.

Правильное питание - питание в определенные и постоянные часы приема пищи. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов, содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям рекомендовано трех- или четырехразовый прием пищи. При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой желательно питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-х разовое питание - самый правильный выбор. Такая система правильного питания позволяет организму оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка - мясо, рыба, бобовые желательно употреблять на завтрак или на обед. Эти продукты повышают активность центральной нервной системы. А вот перед сном предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, фруктам и овощам. Они не нагружают пищеварительные органы. Избыток еды или ее недостаток ухудшают сон.

Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. При этом активизируется деятельность желудка и увеличивается выделение желудочного сока. Блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта. Скорректировав свой рацион, мы можем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.

Общие основы правильного питания:

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включены в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В рацион 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, для повышения скорости обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или духовке.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты богатые белками и жирами.

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. 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. Если принять во внимание тот факт, что около 90 процентов людей в возрасте свыше 40-ка лет страдают от вздутия живота, изжоги, горечи во рту, запоров и т.д., то всем им следует подумать об изменении характера питания.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего. Надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

Итог: правильное питание, как образ жизни-это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.