Здоровое питание

Наше здоровье напрямую зависит от трех составляющих: образа жизни, продолжительности сна и питания. Наше самочувствие, то, как мы выглядим, насколько активны – все это отражение наших пищевых привычек. Здоровое питание – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид.

Одна из основных забот современной хозяйки - здоровое и сбалансированное питание всех членов семьи. Это «фундамент» здоровья родных людей. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень). Будет ли пища здоровой во многом зависит от того как вы ее приготовите.  Употребляйте в пищу больше вареных или запеченных в духовке продуктов и как можно меньше жареных.

Здоровое питание должно рассматриваться только в связи со здоровым образом жизни, наличием физической активности, отказом от курения и злоупотребления алкоголем.

Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.  Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

 Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри,  предотвращает сухость. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду, свежеотжатые соки, чай, кофе.

Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут.   Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

Питание должно быть максимально разнообразным.  Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки (капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень).  Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечное, оливковое, льняное).

В рационе человека мясо служит одним из основных источников полноценных белков. В мясе также присутствует ряд минеральных веществ: калий, кальций, магний, фосфор, хлористый натрий, железо и др. Покупайте постное мясо, рыбу. Для организма очень полезны жирные кислоты группы Омега-3, снижающие уровень холестерина. Они содержатся в океанических рыбах, употребление рыбы поможет вам защититься от влияния стрессовых ситуаций и облегчит депрессивные состояния.

Хлеб зерновой, с отрубями должен присутствовать в рационе.

Из молочных продуктов полезны кефир, натуральные йогурты, ряженка, творог и др. Творог богат кальцием, его употребление способствует укреплению нервной системы, что очень важно для современных людей, ежедневно сталкивающихся с многочисленными стрессами. Его наличие в ежедневном рационе способствует профилактике атеросклероза, укрепляюще действует на костную ткань.

В продуктовой корзине покупателя, переходящего на здоровое питание должны быть фрукты и овощи в изобилии, несладкие молочные продукты, твердый и нежирный сыр, свежемороженая или свежая рыба, курица и постное мясо, растительное и оливковое масло, крупы и бобовые.

При совершении покупок в магазинах выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с консервантами, красителями, ароматизаторами. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.