

Правильное питание

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. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.**
- 3. В рационе 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 в 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.

Итак, правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. Правильное питание является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма.

В рационе питания немаловажное значение имеют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей (без термической обработки).

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Нужно употреблять эти продукты нечасто и в умеренных количествах; детям до переходного возраста они вообще не рекомендуются.

Подведем итоги. Основной фактор в нашей программе долголетия — рациональное, максимально разнообразное питание.

Каждый прием пищи должен включать:

- белки (мясо, творог, яйца, рыба);**
- углеводы (сахар, крахмал);**
- жиры;**
- витамины и минеральные вещества.**

«Не надо чрезмерно увлекаться едой, но необходимо оказывать ей должное внимание.

Мы едим, чтобы жить, но не живём чтобы есть»,-

писал великий русский физиолог Иван Петрович Павлов.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Человек живет не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить
2. В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок
3. Щи да каша – пища наша
4. Молочное детство – залог здоровья в будущем
5. Быстрый бутерброд до добра не доведет
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно
7. Роем могилу ложкой, ею же прокладываем путь к здоровью
8. Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей
9. Ожирение – главный фактор риска для здоровья

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЩИ

ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ