



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВОЕ И КРАСИВОЕ ТЕЛО

*«Пища, которую организм не переваривает,  
съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру»*

*(Абу-ль-Фарадж)*

Этому изречению более 700 лет, но оно актуально сейчас как никогда. Нынешний темп жизни обуславливает употребление магазинных полуфабрикатов, жирной, жареной пищи (фаст-фуда), поздние ужины, отсутствие завтраков. Мы забыли о натуральном вкусе продуктов, простых однокомпонентных рецептах, щедро заправляя картофель, каши, мясные, рыбные блюда майонезами, кетчупами, жирами. Да, иногда мы изнуряем тело диетами. Но длителен ли эффект от них? Итогом такого диетического хаоса стал стремительный рост заболеваний:

ожирение;

атеросклероз;

аллергия;

хронический гастрит;

гипертония;

рак толстой кишки;

сахарный диабет;

дисбактериоз кишечника.

*«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись» (Марк Тулий Цицерон)*

## ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**1. Сбалансированный рацион.** Составляя список продуктов на неделю, учитывайте то, что человеку ежедневно требуется определенное количество жиров, белков, углеводов (соотношение их в рационе должно быть 1:3:5). За один прием пищи позаботьтесь о получении 40 г белка, 25 г жира, 90-100 г углеводов. Дисбаланс приводит к нарушению обмена веществ, нормальной работы ЖКТ. Овощи и фрукты — обязательные гости в меню **правильного питания**. В сутки человеку требуется их не менее 400 г. Чтобы настроение было хорошим, работоспособность повышалась, не забывайте о зелени. Всего 10 г свежих листочков — и суточное меню дополнено.

**2. «Правило тарелки».** Обдумывая трапезу, мысленно разделите тарелку на несколько частей:

половина порции — продукты богатые клетчаткой (зелень, овощи, фрукты);

четверть порции займут каши или бобовые — они славятся сложными углеводами, которые дольше перевариваются, сохраняют чувство насыщения;

остаток порции — белок, находящийся в мясе, рыбе, морепродуктах.

**3. Правильное сочетание продуктов.** Каждый натуральный продукт имеет свои правила употребления. Например:

дыню, арбузы, молоко не рекомендуется смешивать с чем-либо;

морковь и рыбу, напротив, лучше есть с жирами, поскольку эти продукты богаты жирорастворимыми витаминами А и D;

мясо и сметану (сливки) категорически нельзя соединять — они содержат белки разных групп, что утяжеляет процесс пищеварения;  
йогурт с легкостью нейтрализует вредные особенности фаст-фуда, свяжет жирные кислоты во время переваривания, не даст им всосаться.

**4. Много жидкости.** У правильно питающегося человека пробуждение, завтрак, обед и ужин начинаются со стакана воды. Зачастую люди путают чувство голода с жаждой, поэтому если через 15 минут после выпитого вам все так же хочется трапезничать — вы действительно голодны. Между приемами пищи выпивайте до 500 мл воды.

**5. Все натуральное.** Употребляйте только сезонные фрукты, овощи. В них несравнимо больше полезных веществ, чем в привозных. Да и организму свойственно перестраиваться по временам года. Летом отдайте предпочтение свежим фруктам, овощам, зимой — белковым блюдам, жирам.

*«С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа» (Б. Франклин)*

**6. Тщательное пережевывание.** Каждый кусочек пережевывайте 30-40 раз. Так он полностью перемешается со слюной. «Пищу надо пить, а не есть» — это секрет тибетских монахов. Данную максиму подтвердили и ученые Кембриджского университета. В ходе эксперимента они выяснили, что люди, которые тщательно пережевывали пищу, съедали значительно меньше тех, кто стремительно опорожнял тарелки. Если вы тратите на трапезу не менее 20 минут, полностью ощущаете вкусовую гамму блюда, то оно усваивается лучше, все полезные вещества идут по назначению.

**7. «Тяжелые» блюда на утро.** Сытную, мега-калорийную пищу съешьте в первой половине дня, когда организм работает как часы. Эта уловка поможет продуктам лучше усвоиться, а не осесть лишними килограммами.

**8. 5-компонентное меню.** Ежедневный рацион обязательно включает в себя пять трапез.

**9. Голод и перекусы.** Вредные вкусняшки в качестве перекусов — главные враги здоровья, красивого тела. Но и голодать при **правильном питании** категорически нельзя. Чтобы уменьшить чувство голода, выберите горстку орехов, фрукты. Перед сном выпейте стакан кефира или зеленого чая, съешьте ложку меда.

**10. Азы кулинарии.** Правильно приготовленные продукты сохраняют намного больше полезных соединений. Чем меньше времени потребовалось на термообработку, хранение, тем больше нужных веществ осталось в них. Приобретите мультиварку, пароварку.



Они порадуют вкусными, здоровыми кулинарными изысками.

**11. Минимум соли.** Досаливайте блюда в конце приготовления, тогда соли потребуется меньше. В салатах замените соль лимонным соком.

*Употребляйте свежие продукты, а не замороженные. Мясо и рыба, подвергшиеся заморозке, теряют большую часть полезных свойств.*

**12. «ЗА» домашнее.** Готовьте дома. Питаться полуфабрикатами, вкусными, но жирными блюдами в кафе, консервами при правильном рационе не получится. Они в изобилии содержат вредные вещества, отравляющие организм, да и в качестве используемых при приготовлении ингредиентов нельзя быть уверенными.

**Чтобы сохранить природную легкость, здоровье, постоянно быть в форме, не страдать от избыточного веса, следите за своим рационом.**

