Автор: admin
08.04.2014 15:55 -

Как есть, чтобы жить? Здоровье в тарелке

Эта статья не только для тех, кто хочет похудеть. Эта статья для всех, кто хочет быть здоров и молод максимально долгое время. И эта статья не для ленивых и безвольных. Поверьте, в этой жизни нет ничего стоящего, что достается без усилий. Невозможно похудеть, лопая в три горла. Нет на свете чудодейственных средств, выпив которые, вы станете стройны и здоровы. Наше здоровье – это труд. Каждодневный, ежеминутный труд. Преодоление слабостей и дурных привычек, тренировка воли.

Итак, это – не диета. Это – образ жизни.

Принципы здорового питания, необходимого нормальному человеческому организму, одинаковы практически для всех людей. Не важно, какого вы пола и возраста, какая у вас группа крови, где вы живете, во что вы верите, что вы любите, сколько и как двигаетесь. Главное – чтобы вы были здоровы. Ну, или в основном здоровы. Диеты для определенных групп граждан, страдающих тяжелыми хроническими заболеваниями, для беременных и кормящих женщин разработаны медициной в соответствии с их измененной физиологией и здесь не рассматриваются.

Первый принцип здорового питания: кушать можно и нужно часто. Нужно дать своему организму уверенность, что он не будет голодным и обязательно получит свою порцию энергии через 4-5 часов. Иначе он отложит все, что вы ему дали, про запас. Угадайте, куда? Встав утром, необходимо позавтракать не позднее чем через 2 часа после пробуждения. Перекус не менее чем за 2 часа перед сном – также необходим. (Если вы не едите после шести, привыкайте ложиться в восемь. Иначе организм почувствует, что вы голодаете и пора делать запасы.)

Принцип второй: нет вегетарианству. Человек – хищник, ему требуется для нормального функционирования 8 аминокислот, не содержащихся в растительных продуктах, а также твердые животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами. И холестерин. Да, холестерин нам необходим. Весь фокус – в умеренности. Даже самыми полезными продуктами нельзя злоупотреблять. Помимо гиповитаминозов, существуют и гипервитаминозы. Любой продукт может дать вам здоровье, но если вы возьмете слишком много, может и отобрать его. Если же кушать живых существ вам мешают убеждения, кушайте молоко и молочные продукты.

Принцип третий: зло нашего рациона – это кофе, алкоголь, газированные напитки (речь не идет о природных минеральных водах), продукты сложного цикла консервирования, напичканные добавками для длительного хранения. Всеми этими благами цивилизации мы засоряем свой внутренний мир, и он нам этого не прощает.

Четвертый принцип: вода – жизнь. Человек должен употреблять достаточное количество воды ежедневно. Она выносит из нашего организма всю ту гадость, которую мы туда затолкали своим бесконтрольным потреблением. Всем нам необходим регулярный внутренний душ, так не стоит жалеть на него воды. И запомните: вода – это не сок, не компот, не молоко, не кофе и не бульон. Это – просто вода. Можно – минеральная. Максимум – чай без сахара. Сами подумайте, будете ли вы мыться компотом?

Принцип пятый: пища должна быть объемна. Она должна наполнять желудок и создавать чувство сытости. Съедая меньше килограмма еды в день, вы расстраиваете организм. Но при этом высококалорийные продукты должны составлять минимум в употребленном объеме. Гарнир придуман не просто так. Посмотрите в справочнике калорийность 100 граммов вареного картофеля или макарон и удивитесь.

И наконец, **шестой, важнейший принцип** – калории. Ежедневно человеку требуется не более 3000 ккал, и это при весьма активном образе жизни. Среднему жителю мегаполиса, обремененному всеми благами обленившейся цивилизации, вполне хватит 2000. Попробуйте прикинуть, сколько калорий вы слопали за ужином? Вы же считаете, сколько рублей в день потратили, почему бы и не посчитать, сколько калорий за сутки вы съели.

Вот главные принципы, которых стоит придерживаться человеку, желающему подольше радоваться этому миру. И напоследок несколько практических рекомендаций по сбалансированности рациона.

Ежедневно употребляйте кашу из любых круп, горячее (суп или бульон) – это низкокалорийные высокообъемные очень полезные для пищеварения блюда; овощи (они предпочтительнее фруктов) или фрукты, выросшие в вашем регионе; молочные продукты и 100-150 граммов мяса или рыбы. Избегайте большого количества жиров (масло растительное, маргарин, сало) в приготовлении пищи, откажитесь от заливания еды майонезом, поверьте, она и так достаточно вкусна, тренируйте свои вкусовые

рецепторы.

Не обязательно совсем отказываться от алкоголя, но выбирайте хорошие вина. Красные – нормализуют ваше кровообращение, белые – подстегнут почки. Только помните – после 2-х бокалов лекарство превращается в яд.

Автор - **Евгения Негробова**
Источник