Автор: admin
29.03.2014 18:26 -

Как питаться по-китайски?

В течение нескольких тысячелетий в Китае считалось и считается до сих пор, что правильное питание – это один из самых важных элементов здорового образа жизни и хорошего самочувствия, а также профилактика болезней. По мнению китайских мудрецов, болезни наступают не только из-за неправильного питания, но и из-за физической неактивности, плохих мыслей, дурных привычек и т.д. и т.п. Болезни не возникают случайно – они имеют свойство накапливаться в человеке длительное время.

В 21 веке люди потребляют очень много пищи, возбуждающей аппетит. Это приводит к тому, что человек ест больше, чем нужно его организму. Из-за этого и избыточный вес, плохой сон, пессимизм и депрессии.

Китайцы разработали свою собственную систему питания и следуют своей философии жизни, не страдают лишним весом и чувствуют себя замечательно. Так почему бы не воспользоваться советами этой системы питания?

Как большинство из нас прекрасно знают, согласно китайской традиции, всё делится на «инь» и «ян». «Инь» – энергия тела, которая направлена наружу, а «ян» – энергия духа, направленная вовнутрь. В питании важна сбалансированность этих энергий, т.е. если в организме переизбыток «инь» – отмечается избыточный вес, а если переизбыток «ян» – излишняя худоба.

Для того чтобы сбалансировать энергию тела и энергию духа, следует воспользоваться следующей системой питания – системой «50-30-10-10».

50% рациона – зерновые продукты.Крупы и злаки должны стать основой рациона человека, решившего правильно питаться. Именно они дают необходимое количество энергии организму и являются самыми сбалансированными продуктами питания.

30% рациона – фрукты и овощи. Самое главное условие – все овощи и фрукты,

употребляемые в пищу, должны быть выращены непременно в местности, где вы живете, и в соответствии с сезоном. Но не все плоды природы можно употреблять в неограниченном количестве. Продукты, обладающие энергией «инь» (кабачки, помидоры, картофель, виноград, свеклу), следует есть совсем немного, а обладающие энергией «ян» (яблоки, капуста, редис, морковь, чеснок, сливы, кислые ягоды) следует есть людям, желающим похудеть.

10% рациона – морепродукты и бобовые. Эти продукты обладают энергией «инь», но они необходимы в составе ежедневного рациона, так как частично заменяют мясо, которое к употреблению каждый день не рекомендовано.

10% рациона – напитки и дополнения к основным продуктам. Из напитков рекомендуются черный и зеленый чаи, простая вода, т.е. жидкости, которые обладают энергией духа. Но употреблять их следует без сахара и меда, обладающих энергией «инь». А к дополнениям относятся различные пряности (морская соль, натуральная горчица, зелень, нерафинированные масла), молочные продукты (кефир и простокваша), сухофрукты и орехи. Все это можно употреблять, но только в ограниченном количестве.

В целом данные продукты можно есть в неограниченном количестве, соблюдая пропорции, но все-таки для организма и хорошего самочувствия следует не переедать и есть тогда, когда действительно хочется. Если вы не готовы совсем отказаться от мясных продуктов, употребляйте их хотя бы не каждый день и совсем немного.

Такая система питания оздоровит организм, улучшит настроение, повысит работоспособность и качество жизни. Вы почувствуете легкость во всем теле, а если добавите физические упражнения, то быстро приведете себя в форму и сохраните ее на долгие годы.

Автор - **Алёна Бирюкова**
Источник