

Как обмануть организм?

Ну, вот скажите, пожалуйста, почему так бывает? Те продукты, которые тебе нравятся, и без которых ты не мыслишь жизни, чаще всего наносят вред твоему организму. Как послушаешь возгласы «Сладкое вредно! Соленое вредное! Кислое вредно! Острое вредно!», так жизнь теряет всю свою привлекательность. И что делать тому, кто от этого сладкого, соленого, кислого, острого отказаться не может?

Правда, еще говорят, что если организм чего-то требует, значит, это ему надо. Но предостережения накладывают свой отпечаток. Вот и ходишь ты мимо шоколадки или соленьей рыбки, с вожделением поглядывая на них, и горько вздыхаешь. Хочется да колется, и люди не велят.

Именно такие страдальцы, наверное, и придумали способ заменять вредные продукты на более полезные. А если без смеха, то действительно: коль организм чего-то требует, то ему этого не хватает. Нет, не шоколада или соленой рыбы ему не хватает, а тех веществ, витаминов и микроэлементов, которые содержатся в них. Поэтому если у тебя тяга к какому-то продукту, перво-наперво определи, что в нем тебя привлекает.

Начнем с моего любимого продукта – шоколада. Сюда же можно отнести и конфетки, печенье, мороженое и т.п. Сладости – это глюкоза. А глюкоза – самый быстрый источник энергии. Все знают, к чему приводит чрезмерное употребление сладкого. Правильно, к проблемам с весом. Хотите сладкого – кушайте сухофрукты, мед и орехи.

Если же организм требует соленой рыбки, салями или соленых орешков, то он испытывает дефицит соли. Кстати, ни в коем случае нельзя исключать соль из своего рациона и увлекаться разными бессолевыми диетами. Все, конечно, должно быть в меру, но отказываться от нее полностью нельзя. Чтобы не набирать лишних калорий, при остром желании соленьего можно под язык положить чуть-чуть обыкновенной соли и восполнить потребность организма.

А если ты не представляешь своей жизни без сыра (о, еще тот калорийный продукт!), то врачи утверждают, что в твоём организме не хватает кальция и фосфора. Для пополнения его этими веществами полезнее заменить сыр капустой брокколи. Ведь в

Как обмануть организм

Автор: admin

21.03.2013 12:57 -

ней почти нет калорий. Но если капуста тебя не прельщает, пей молоко.

Потянуло на копченое? Знай, что организм требует жиров. Чтобы о них ни говорили, но полностью исключать из рациона жиры нельзя. Ведь благодаря им в организме вырабатывается, так называемый, «полезный» холестерин, который борется с «вредным». Врачи советуют принимать в день не менее одной столовой ложки растительного или сливочного масла.

Надо сказать, по нашим пищевым пристрастиям можно провести мини-диагностику организма. Например, если нам хочется есть побольше лука, чеснока и других приправ, то это указывает на проблемы с органами дыхания. Любовь к оливкам и маслинам предупреждает о неполадках со щитовидной железой. Бананы привлекают сердечников. А если руки тянутся за семечками подсолнечника, то это значит, что в организме много свободных радикалов.

Как видите, не все так просто в нашем выборе пищевых предпочтений. Перефразируя известное изречение, можно сказать: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты». Так что если организм чего-то хочет, то ему это надо дать. А если мы его чуть-чуть обманем, то это будет только на пользу.

Автор - **Светлана Губанова**

[Источник](#)