Автор: admin
30.07.2013 23:23 -

Что делать, чтобы быть здоровым? Рецепт 1: правильно питаться

Здоровье – это самое драгоценное, что у нас есть. Желание быть здоровым по своей силе находится в одном ряду с первостепенными потребностями человека – питаться и продлевать свой род.

В большинстве случаев человек совершенно не заботится о своем здоровье, когда оно есть, или пытается сделать все, чтобы его ухудшить. Жизненный опыт показывает, что человек порой воспринимает свое здоровье как должное. Люди в погоне за деньгами ведут себя так, что лишаются здоровья, а потом готовы отдать все, что заработали, только бы вернуть его.

Здоровье – ценнейший человеческий ресурс. Оно, конечно, во многом зависит от природных данных. Тем не менее, ученые доказали, что генотип наш влияет на здоровье только на 20%. На 80% здоровье человека зависит от того, как он о нем заботится. Практика показывает, что, соблюдая здоровый образ жизни, можно вернуть и восстановить свое здоровье. Рассмотрим основные составляющие, от которых зависит оздоровление человеческого организма.

Правильное питание

«Человек – то, что он ест». Пища должна быть приготовлена из натуральных продуктов. Натуральные продукты богаты пищевыми волокнами, минеральными веществами и витаминами. Продукты, которые рекламируют как обогащенные элементами, вряд ли принесут пользу. Доказано, что искусственное добавление минеральных веществ в пищу – это всего лишь рекламный трюк. Ведь элементы усваиваются только в составе определенных соединений, что обеспечивается лишь натуральными продуктами. И сейчас нет доказательств тому, что модифицированные продукты или консерванты приносят пользу для здоровья. Советую взять за правило – есть только то, что приносит пользу вашему здоровью. Каждый раз, прежде чем съесть конфетку и пирожное, подумайте о том, чего больше – вреда или пользы.

Пищу лучше принимать максимально строго по часам. Перекусывать можно только овощами, фруктами и соками без сахара. Прием пищи в определенное время способствует выработке желудочного сока в одни и те же часы. Следовательно, улучшению пищеварения и деятельности всего желудочно-кишечного тракта.

Добавьте в свой рацион как можно больше фруктов, овощей и соков. Они делают прием пищи легким и хорошо насыщают.

Пищу можно принимать только умеренными порциями. Решить проблему переедания – значит сделать шаг к здоровью и долголетию.

Почему люди часто страдают избыточным весом? Ответ – «виновато» переедание. Дело в том, что процесс пищеварения у человека протекает долго. Пища начинает перевариваться не сразу, как попадает в желудок, а через какое-то время. Полностью пища усваивается только через 2-3 часа. Наш организм запрограммирован так, что чувство насыщения испытывает человек только через 20 минут после того, как принял достаточное количество пищи. Назовем это мерой. Следовательно, лучше из-за стола выходить слегка голодным. Многие из нас едят до тех пор, пока можно еще чего-нибудь в себя впихнуть. Это сверхмерное питание – переедание.

Как почувствовать эту меру? Пусть мерой будет прием пищи в количестве не более двух горстей. В таком случае вы никогда не перейдете сверх меры.

Правильное питание – это всего лишь одна из составляющих здорового образа жизни. И все-таки эта основа на пути к здоровью и долголетию. О других составляющих здоровой жизни читайте далее.

Автор - **Анна Дуварова**
Источник