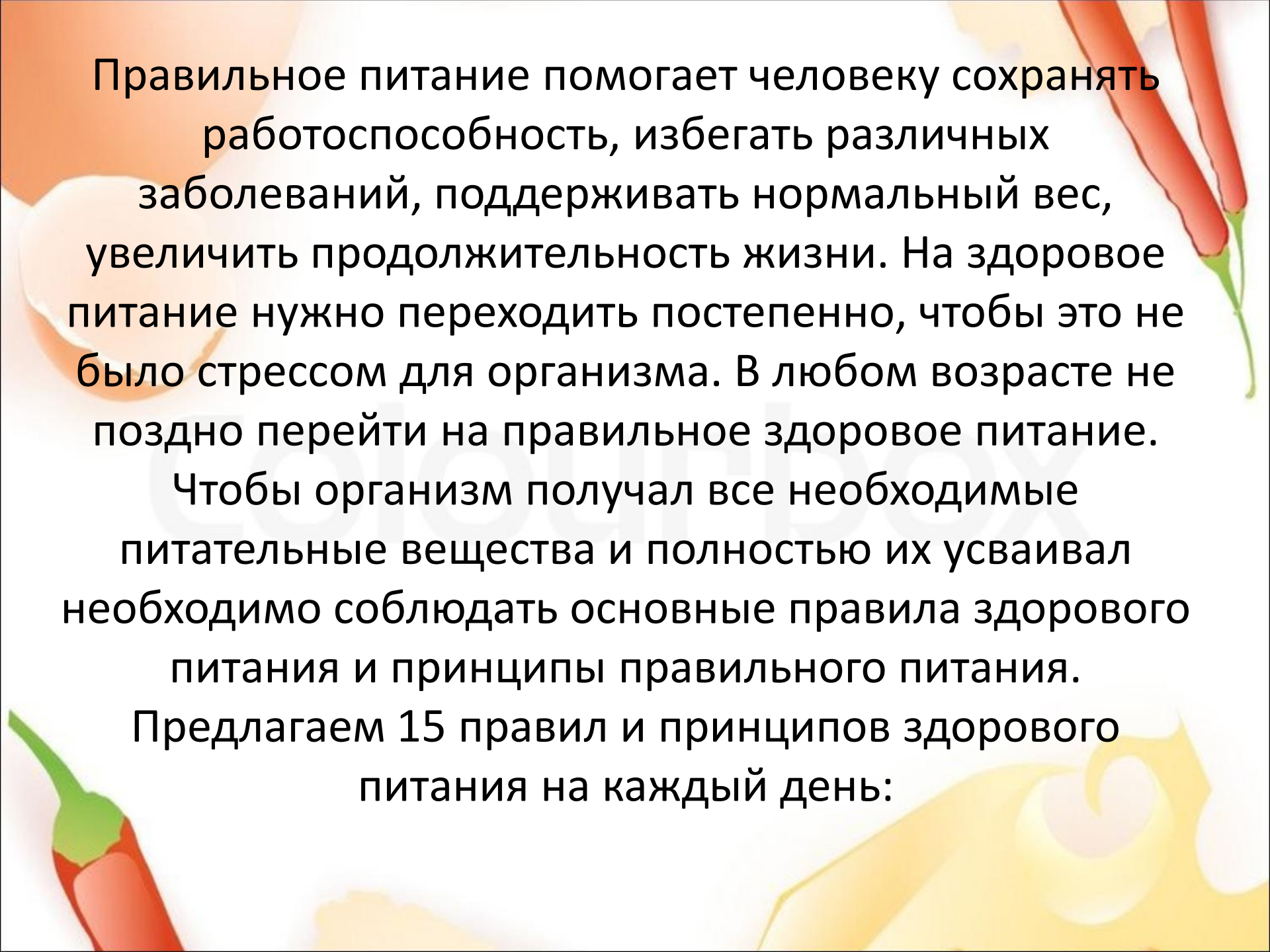


Меню на недельку – правильное питание





Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания.

Предлагаем 15 правил и принципов здорового питания на каждый день:

1 Правило здорового питания — Разнообразное питание:

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

2 Правило — Калорийность суточного рациона:

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

3 Правило — Питание 5 раз в день:

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

4 Правило — Медленная еда:

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

5 Правило — Долгое жевание:

Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

6 Правило — Необходимо отказаться от еды в сухоматку:

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

7 Правило — Овощи и фрукты:

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

8 Правило — Питьевой режим:

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

9 Правило — Белковая пища на завтрак и обед:

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

10 Правило — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

11 Правило — Кисломолочные продукты:

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

12 Правило — Ешьте свежеприготовленную пищу:

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

13 Правило — Разгрузочный день:

1 день в неделю делайте разгрузочным. Если это тяжело, то хотя бы 1 или 2 дня в месяц. В разгрузочные дни организм очищается от шлаков.

14 Правило — Принимайте витамины:

Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

15 Правило — Ешьте только когда проголодались:

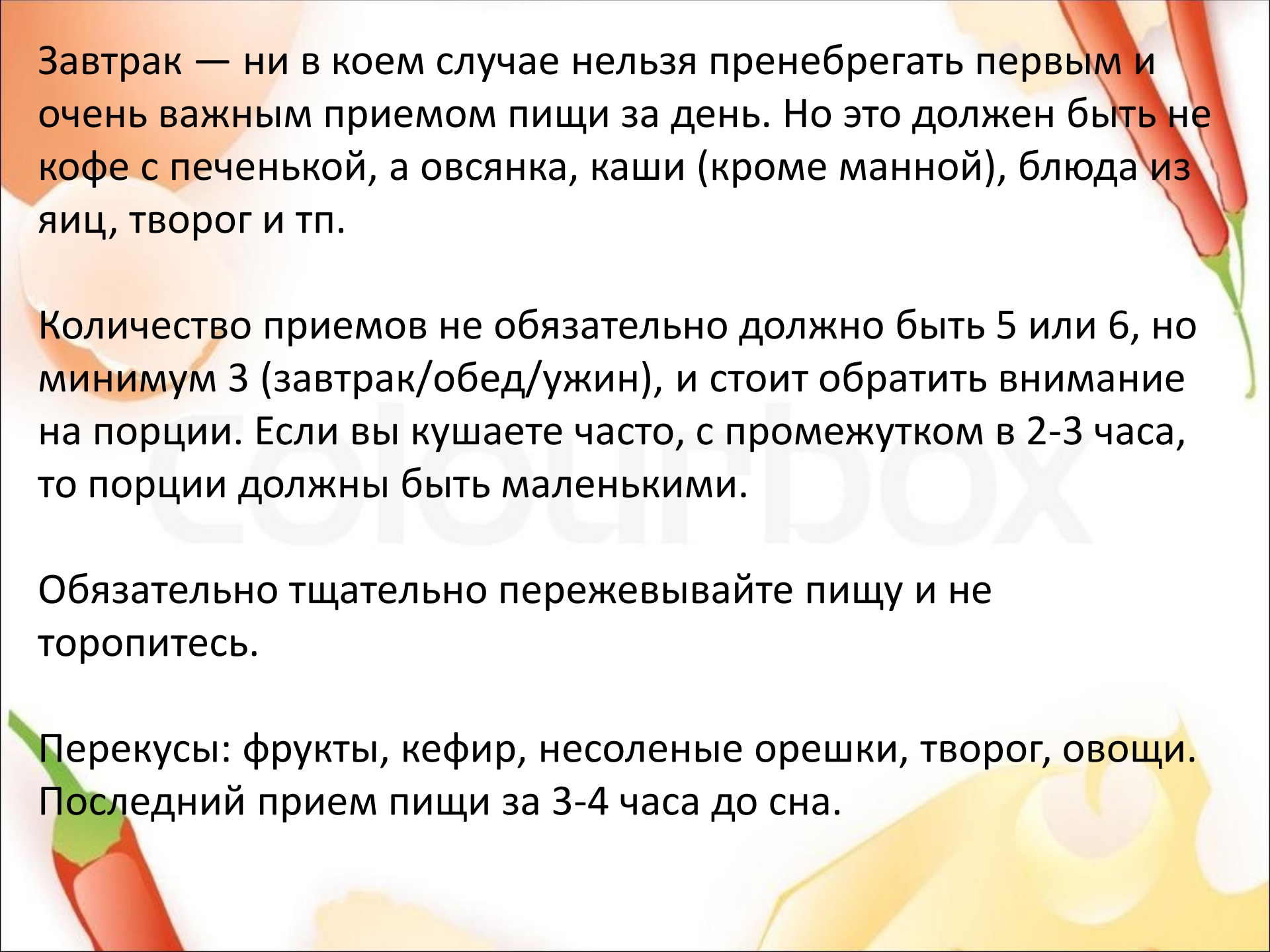
Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.



Основные принципы правильного питания:

Вода — ежедневно необходимо употреблять достаточное количество воды, примерно 35 мл на 1 кг массы тела. Часто чувство жажды путают с чувством голода, поэтому если думаете, что хотите есть, то попробуйте сначала выпить стакан воды.

Перестать запивать еду, если имеется такая привычка. Воду лучше пить за 20-30 мин до еды и после.

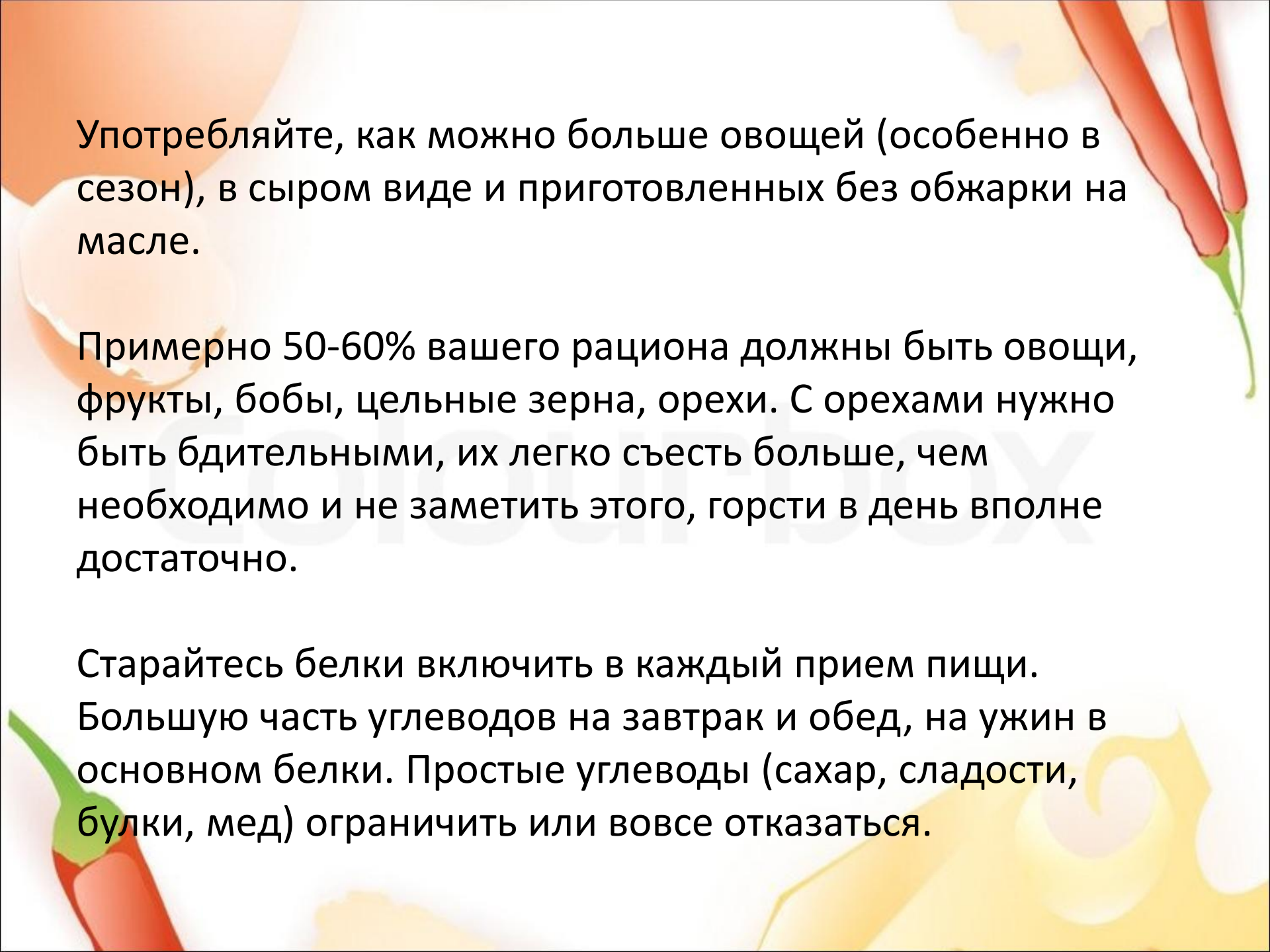


Завтрак — ни в коем случае нельзя пренебрегать первым и очень важным приемом пищи за день. Но это должен быть не кофе с печенькой, а овсянка, каши (кроме манной), блюда из яиц, творог и тп.

Количество приемов не обязательно должно быть 5 или 6, но минимум 3 (завтрак/обед/ужин), и стоит обратить внимание на порции. Если вы кушаете часто, с промежутком в 2-3 часа, то порции должны быть маленькими.

Обязательно тщательно пережевывайте пищу и не торопитесь.

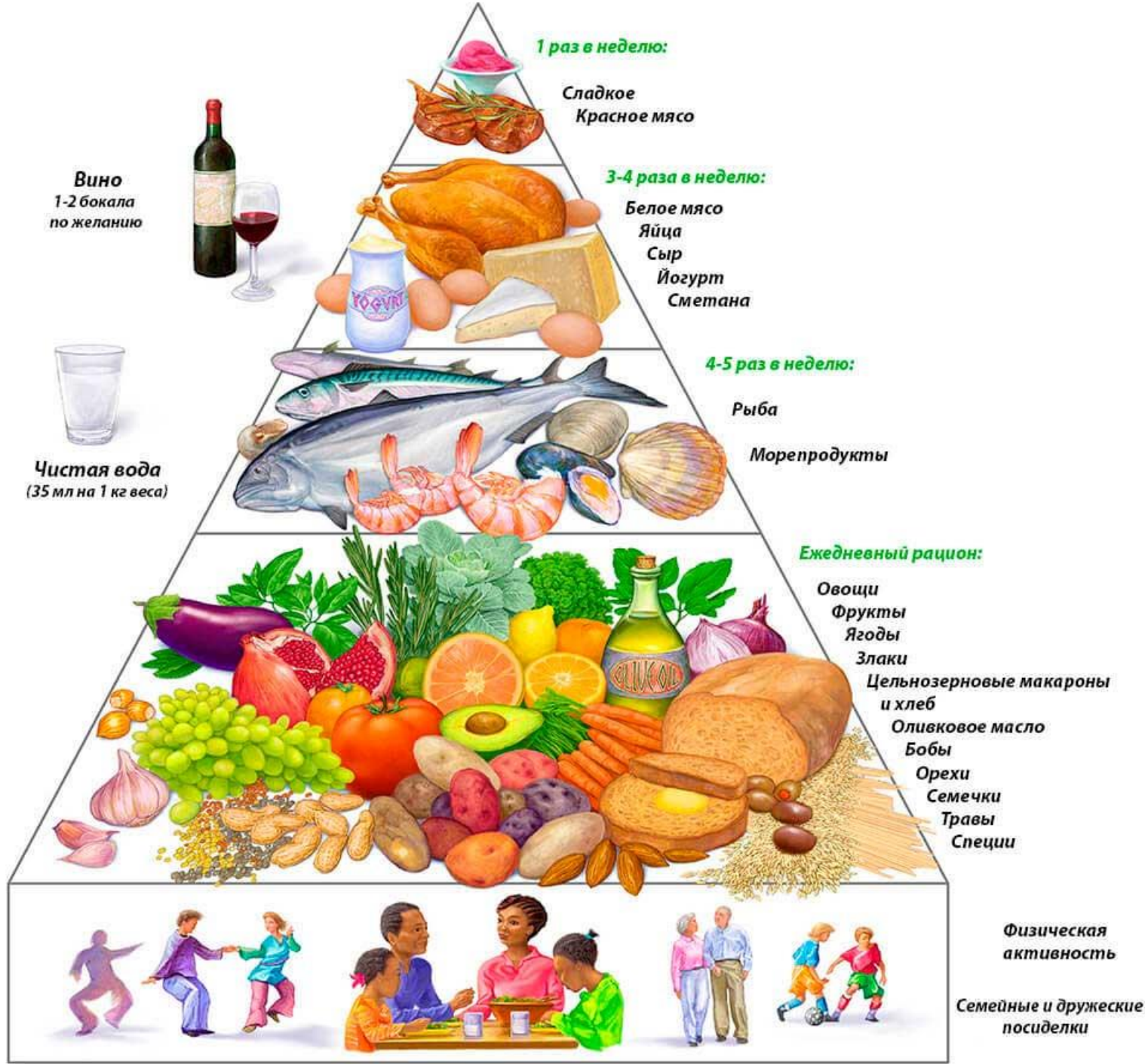
Перекусы: фрукты, кефир, несоленые орешки, творог, овощи.
Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.



Употребляйте, как можно больше овощей (особенно в сезон), в сыром виде и приготовленных без обжарки на масле.

Примерно 50-60% вашего рациона должны быть овощи, фрукты, бобы, цельные зерна, орехи. С орехами нужно быть бдительными, их легко съесть больше, чем необходимо и не заметить этого, горсти в день вполне достаточно.

Старайтесь белки включить в каждый прием пищи. Большую часть углеводов на завтрак и обед, на ужин в основном белки. Простые углеводы (сахар, сладости, булочки, мед) ограничить или вовсе отказаться.




Вино
1-2 бокала
по желанию



Чистая вода
(35 мл на 1 кг веса)



The background features a soft, watercolor-style splash of light orange and yellow colors. Scattered around the edges are illustrations of fresh vegetables: a whole carrot in the top right, a carrot with a green stem in the bottom left, and a yellow bell pepper in the bottom right. The text is centered in a clean, black, sans-serif font.

Спасибо
за
внимание!