

О том, что правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье, известно если не каждому, то многим. Правильное употребление «хорошей» пищи способно предотвратить множество проблем и решить существующие. Постоянное соблюдение принципов правильного питания позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.

Правила правильного питания

В организации правильного питания существует очень много разнообразных нюансов и тонкостей, полностью постичь и понять которые можно только со временем. Тем не менее, есть ряд основных правил, составляющих основу правильного питания, соблюдение которых является обязательным.



Правила здорового питания

- **Режим питания.** В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ. Во-первых, это оградит от переедания. Во-вторых – снизит нагрузку на систему пищеварения. В-третьих – позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. И самое главное, питание в одно и то же время существенно улучшит усвоение пищи. Кроме этого последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.
- **Калорийность рациона.** Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии. Калорийность дневного рациона необходимо рассчитывать индивидуально исходя из возраста, пола, телосложения и уровня физической активности. Например, человек, активно занимающийся спортом, расходует энергии больше офисного сотрудника, забывшего даже где лежат его кроссовки. Меню следует составлять так, чтобы количество энергии (калорий), поступающей в организм с пищей и ее расход были

сбалансированы. Если калорий будет не хватать, организм ослабнет, если же их количество будет больше необходимого, организм начнет откладывать излишки про запас в виде холестерина и жира. Калорийность рекомендуется снижать, прежде всего, за счет углеводов, а затем жиров.

- **Распределение суточного рациона.** Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов. Например, при четырехразовом питании от общей калорийности рациона на завтрак приходится должно около 25-35%, на обед – около 30-40%, перекус – около 10-15%, ужин – около 15-25%
- **Разнообразный рацион.** В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Чем больше их будет, тем больше ваш организм получит полезных веществ. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов -1:1:4. Позаботьтесь о том, чтобы в меню входили только полезные продукты, которые смогут обеспечить организм всем, что ему необходимо. Правильное сбалансированное питание подразумевает потребление в больших количествах фруктов, зелени и овощей (причем последних должно быть больше, чем первых), в меньших количествах мяса, молочных продуктов, рыбы, каш, птицы и т.д.

- **Умеренность в еде.** Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, примы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Не ешьте, читая книги, сидя у компьютера или телевизора.
- **Ешьте медленно.** Уделяйте приемам пищи достаточно времени. Тщательно прожевывайте еду, это позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ.
- **Пейте больше воды.** В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера. При этом желательно отказаться от употребления жидкости в течение получаса до приема пищи и после него. Это связано с тем, что жидкость способна менять концентрацию желудочного сока, что вызывает нарушения пищеварения.
- **Правильное сочетание продуктов.** Следите за правильным сочетанием продуктов, это поможет избежать проблем с усвоением пищи.
- **Простая и свежая пища.** Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов. Например, порция тушеных баклажанов будет намного полезнее, чем рагу из мяса и большого количества овощей. Чтобы облегчить себе жизнь и увеличить «полезность»

рациона, вводите в него как можно больше продуктов, которые можно есть, не подвергая термической обработке. К таким продуктам относятся творог, ягоды, овощи, йогурт, зелень, фрукты и т.д.

- **Исключение жареной пищи.** Кроме жареного, из рациона следует исключить также соленую, жирную и острую пищу. Однако полностью от жиров отказываться ни в коем случае нельзя, поскольку они необходимы организму. Просто постарайтесь большую часть животных жиров заменить растительными.

Продукты для правильного питания

Одни, продукты, а точнее вещества, содержащиеся в них, способны благотворно влиять на организм, другие, наоборот, могут ухудшать его деятельность и пагубно сказываться на состоянии многих органов и даже систем. Задача правильного питания – устранить из рациона вредную пищу и обогатить его полезной.

Рекомендуемые продукты

Прекрасными источниками углеводов, но не вредных легких, а сложных являются зерновые такие, как овсянка, бурый рис, пшено, гречка, киноа, булгур. Можно включить в рацион отрубные макароны, изредка разрешается паста из твердых видов пшеницы, гречневая лапша. Полезные углеводы и белки содержатся в бобовых – чечевице, нуте, горохе, фасоли.



Источниками клетчатки и многих других полезных веществ, станет свежая зелень, все виды капусты, лук, чеснок, такие корнеплоды как редис, сельдерей, пастернак, свекла, [дайкон](#), хрен. Очень полезны будут разнообразные овощи (баклажаны, огурцы, тыква, перец, помидоры, патиссоны, спаржа и т.д.), фрукты, ягоды и даже водоросли.

Белки лучше всего получать из птицы, нежирных видов мяса, морепродуктов, яиц, рыбы и, конечно же, кисломолочных продуктов. Потребности организма в жирах помогут удовлетворить нерафинированные растительные масла и орехи.

Нежелательные продукты

- Мучные изделия, особенно из муки высшего сорта, к ним относятся макароны, хлеб, сдоба и т.д.
- Кондитерские изделия, конфеты и т.д.
- Магазинные соки.
- [Сахар](#) (допускается около столовой ложки в день).
- Соль в минимальных количествах.
- Копчености, колбасы, консервы.

- Шоколад.
- Кофе.

Данные продукты не должны стать основой рациона, их лучше полностью исключить или употреблять лишь изредка.

Существуют и строго запрещенные продукты, от которых организм уж точно не получит никакой пользы – это разнообразные снеки, фаст-фуд, покупные соусы, сладкая газировка, алкоголь и другие продукты в которых, содержится множество добавок и консервантов.

КАК ВЫБРАТЬ КУПАЛЬНИК ДЛЯ БАССЕЙНА? Спортивный купальник для бассейна должен обладать характеристиками, которые позволят своим обладательницам чувствовать себя уверенно и комфортно. Обеспечивать хорошую поддержку, делать силуэт изящным и быть устойчив к вредному воздействию хлора... Узнать больше...[SlickJump®](#)

Правильное сочетание продуктов

По заверениям диетологов далеко не все продукты можно употреблять в течение одного приема пищи. Это объясняется тем, что совместное употребление определенных видов еды, приводит к нарушению процессов пищеварения и препятствует нормальному усвоению веществ.

Какие продукты **не рекомендуется сочетать**:

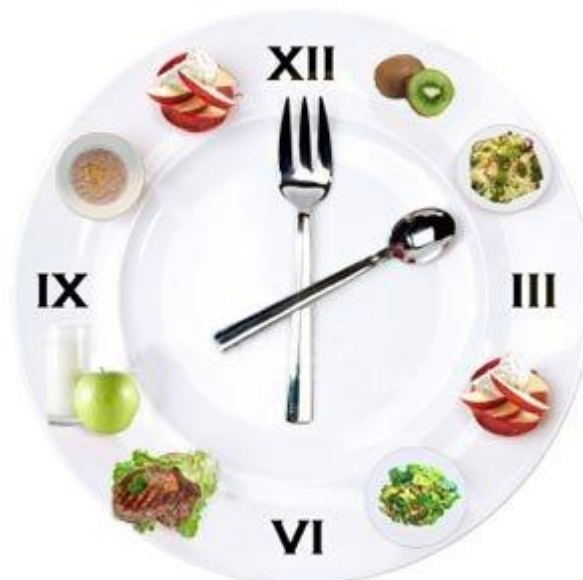
- Два разных вида бека, например, молоко и рыбу.
- Углеводы с кислыми продуктами.
- Белки с кислыми продуктами.

- Белки с жирами.
- Белки с углеводами, например, хлебом, картофелем, лучше их сочетать с растительной пищей – овощами, фруктами или ягодами.
- Макароны или хлеб (если они, конечно, присутствуют в рационе) стоит совмещать только с жирами (животными, растительными) и овощами.
- Не ешьте за один раз много крахмалосодержащих продуктов, если вы едите кашу или картофель, откажитесь от хлеба.

Правильное питание для беременных

Рацион питания беременной можно составлять в соответствии с общими принципами здорового питания. Единственным важным отличием является дневная калорийность рациона. Для беременных, особенно во второй половине беременности, она должна быть выше, около 3200 ккал. Увеличивать калорийность рацион ни в коем случае нельзя за счет сладостей, хлеба,

конфет, макарон, жиров и т.д. В этом помогут каши, рыба, мясо,



овощи, ягоды и фрукты.

Женщинам, находящимся в положении, рекомендуется употреблять только качественные продукты. В первом триместре, дневная норма калорий оставаться должна такой же, как и до беременности. На ранних сроках стоит увеличить потребление белков, а также свежих овощей, зелени, фруктов. Белковую пищу старайтесь потреблять на обед и завтрак, вечерний прием пищи делайте максимально легким.

Во втором триместре стоит уменьшить привычные объемы порций и параллельно увеличить число приемов пищи. В третьем триместре, из-за опасности возникновения отеков, женщинам нередко рекомендуют снизить потребление соли и жидкости.

Правильное питание для детей

Питание и здоровье детей тесно связаны. Наличие в рационе ребенка вредных продуктов чревато возникновением множества

проблем, начиная, со снижения работоспособности и заканчивая ожирением и сопутствующими ему заболеваниями.

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, его необходимо с самого младенчества приучать к правильному питанию. Для каждого возраста имеются свои особые рекомендации по питанию. Например, то, что позволено есть трехлетнему малышу, может быть категорически противопоказано годовалому ребенку. Задача каждого родителя внимательно их изучить и неукоснительно соблюдать.

Правильное питание для детей постарше должно строиться по тем же принципам, что и для взрослых. Организовывая его, обратите особое внимание на режим потребления еды, разнообразие рациона и отсутствие вредных продуктов.



Утром из Вас ползет ком паразитов, если перед



сном выпить ложку... Минус 15 кг за 3 недели без диет и физических нагрузок! Читай далее...

Пища для детей должна быть максимально натуральной, без содержания каких-либо химических добавок. В магазинах такую найти очень непросто, поэтому старайтесь большинство блюд

готовить самостоятельно. Ну а чтобы ребенок ел пищу с удовольствием, проявляйте фантазию, оформляя ее в виде смешных человечков, зверьков, цветов и т.д.

Правильное питание для похудения

Сейчас ни для кого уже не является секретом, что многие модные диеты, особенно те, что обещают быстрое похудение, способны нанести вред здоровью. А ведь для того чтобы избавиться от лишних килограммов совсем не обязательно морить себя голодом, во многих случаях достаточно просто придерживаться принципов правильного питания. Конечно, в этом случае вес быстро не снизится, зато полученные в итоге результаты хорошо закрепятся, и потерянное не вернется в течение нескольких месяцев. К тому же пройдет такое похудение без вреда, даже, наоборот, принесет организму только



пользу.

Рацион правильного питания для похудения в основном должен оставаться таким же, как и тот, что был описан ранее. От нежелательных продуктов нужно полностью отказаться, дополнительно стоит исключить картофель, белый рис и виноград. Из молочных продуктов, стоит выбирать те, что

содержат минимум жиров, но не обезжиренные, поскольку они, как правило, содержат не особо полезные добавки.

Если же вы желаете, чтобы снижение веса было более ощутимым, его стоит немного подкорректировать. Прежде всего, это касается калорийности дневного рациона. Вес будет стабильно снижаться, если его уменьшить примерно на 300 калорий, т.е. если энергетическая ценность потребляемых за день продуктов составляла 1700 калорий, для того чтобы похудеть она должна быть уменьшена до 1500 калорий.

Не лишним будет и контролировать объем порций. Не стоит употреблять за раз большое количество пищи, даже низкокалорийной. Это может привести к растяжению желудка, в результате ему с каждым разом будет требоваться больше еды. В идеале количество пищи для одной порции по объему не должно быть больше стакана.

Кроме питания, стоит уделить внимание и образу жизни.

Постарайтесь увеличить физические нагрузки насколько это возможно. Это не значит, что нужно изнурять себя тяжелыми тренировками, просто больше гуляйте, делайте зарядку, ходите в бассейн, можете записаться на танцы и т.д., в общем, старайтесь заниматься тем, что больше всего нравится и от чего вы будете получать удовольствие.