

Здоровое питание



1. Разнообразное питание:

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

2. 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. 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. 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? Рекомендуются 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. 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. 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. За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

11. Кисломолочные продукты:

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

12. 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.

Здоровое меню питания на каждый день:

Завтрак. Должен быть богат медленными углеводами и белками, в него можно включить: кашу овсяную, мюсли или зерновой хлеб; кефир, несладкий йогурт или кусочек сыра.

Второй прием пищи – легкий перекус между завтраком и обедом: любой фрукт, вес которого примерно 100-200 граммов, или немного орехов, сухофруктов; 100 граммов творога или несладкий йогурт.

Обед должен быть самым весомым приемом пищи за день: 100 граммов гречки или бурого риса, макароны из муки твердых сортов. В блюдо можно добавлять морковь, лук, перец; отварная куриная грудка; Салат из свежих овощей, заправленных йогуртом, небольшим количеством соевого соуса или льняного, оливкового масла.

Полдник, между обедом и ужином – еще один легкий прием пищи: Небольшой фрукт или стакан свежевыжатого сока, лучше из овощей.

Ужин – легкий и вкусный: 100-200 граммов нежирной говядины, крольчатины, индейки, курицы, рыбы или бобовых; Салат из капусты, моркови и других овощей, богатых клетчаткой. И наконец, за пару часов до сна: Стакан кефира, цикория или питьевого несладкого йогурта. В течение всего дня в неограниченных количествах можно употреблять воду, зеленый чай и напитки из цикория с натуральными экстрактами шиповника, имбиря или женьшеня. Объемы порций указаны примерно и будут зависеть от индивидуальных параметров – суточной нормы калорий, скорости похудения и других индивидуальных факторов.

МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Если малыш не хочет есть...



