

ПРАВИЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА
2ПСО13

СУБОТИНА АЛЕКСАНДРА

В ЧЕМ СОСТОИТ ПРЕИМУЩЕСТВО ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

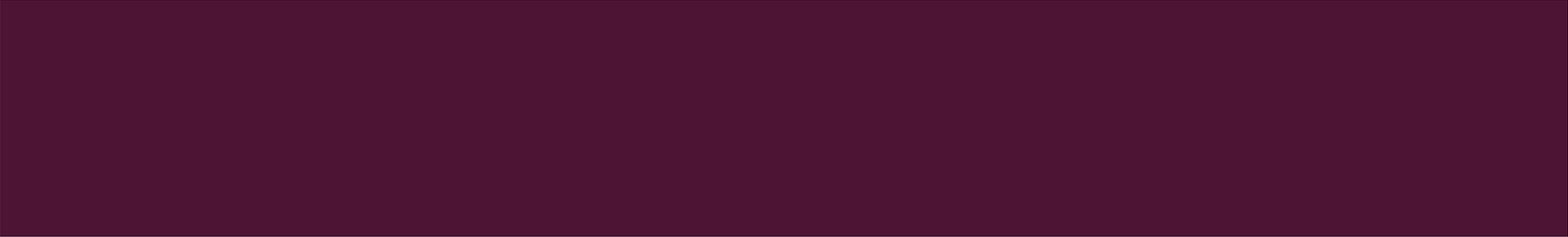
Здоровое питание обладает тремя ключевыми достоинствами:

- ❖ *Человек, питающийся правильно, не испытывает голод даже при очень активном образе жизни.*
- ❖ *Самостоятельное планирование рациона на каждый день.*
- ❖ *Отсутствуют жесткие пищевые запреты.*

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

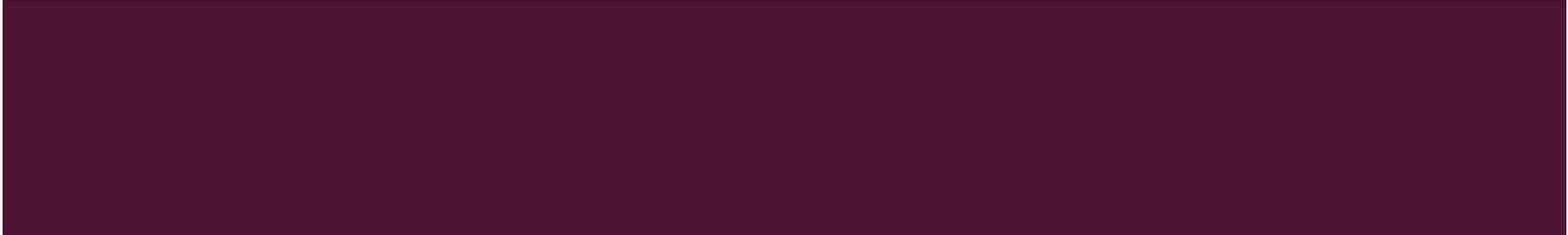
Количество, время приемов пищи. Это первое, на что стоит обратить внимание при правильном питании. Выработка определенного режима влечет за собой перестройку работы всей пищеварительной системы, в результате этого распределение калорий в организме происходит равномерно. В этом случае существенно снижается риск возникновения ожирения, а также различных проблем с весом. Рекомендуемое количество приемов пищи, состоящих из небольших порций, колеблется от 3 до 5 в зависимости от наличия перекусов. Такое дробление характерно как для здорового питания, так и для похудения, а также при различных заболеваниях. Временной интервал между приемами составляет 4-5 часов, а если есть перекусы, то 2-3 часа.





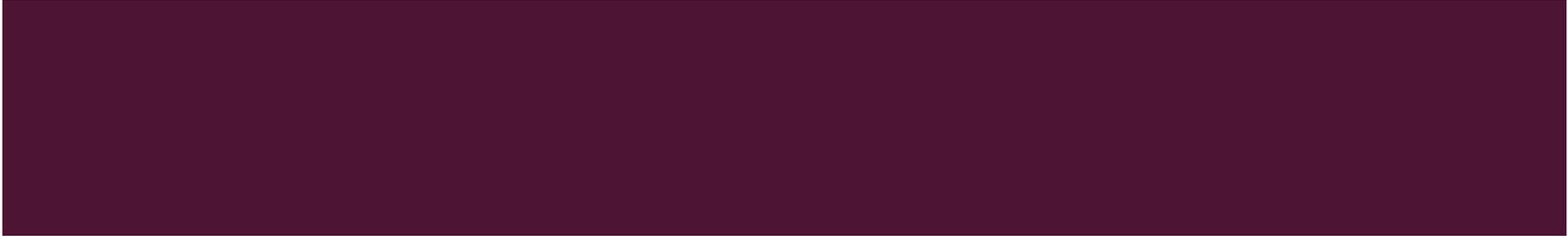
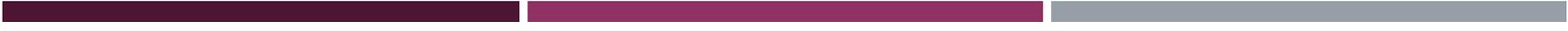
Избегать пропусков основных приемов пищи. На этапе привыкания к своего рода расписанию приемов пищи и в дальнейшем важно не пропускать завтрак, обед или ужин, независимо от особенностей образа жизни, который ведет человек. Связано это с тем, что, во-первых, при регулярном нарушении режима происходит истощение организма, в обычной жизни у человека часто возникает ощущение усталости, а во-вторых, чувство голода влечет за собой переедание во время следующего приема пищи. Следует избегать появления привычки неограниченного употребления еды либо переедания. Большой объем пищи отрицательно влияет на функционирование пищеварительной системы. Она, испытывая серьезную нагрузку в подобной ситуации, начинает активно работать в отношении легкоперевариваемых микро- и макроэлементов, как правило, углеводов, при этом нет усвоения витаминов, минералов. В результате происходит нарушение обмена веществ, жизнедеятельности внутренних органов.





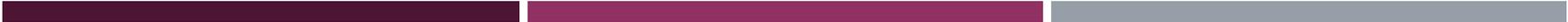
Ключевым моментом здорового образа жизни, правильного питания является также технология приготовления блюд и обработки продуктов. Известно, что пищу не рекомендуется подвергать процессу жарения. Лучше всего при ведении здорового образа жизни применять запекание, тушение или варение. Также важно уделить внимание температурному режиму, который не должен превышать 50° во избежание испарения многих полезных веществ. С этой же целью употреблять различные продукты лучше всего в натуральном виде.





Последнее правило здорового питания и образа жизни связано с самим процессом поедания. Очень часто прием пищи у современного человека сопровождается чтением книги, газеты, просмотром телевизора или беседой. Здоровый образ жизни правильное питание исключает это. Кроме того, атмосфера при каждом приеме пищи должна быть спокойной.





10 ПРАВИЛ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА



I. ПРОВЕРЬТЕ БАЛАНС

Главное правило сбалансированного питания — соотношение белков, жиров и углеводов в вашем ежедневном меню, оно должно составлять 1:1:4. Чтобы узнать, сколько это, мысленно разделите тарелку на три равные части: две из них занимают углеводы, а третью поровну делят жиры и белки. Из углеводов мы получаем 56% энергии, поэтому в рационе они должны составлять значительную часть. Но только не белый хлеб и сдобная выпечка, а так называемые полезные, сложные углеводы: бурый рис, гречка, булгур, кускус, цельнозерновая паста, ржаной хлеб.



2.ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Это вся еда растительного происхождения, а также, например, отруби. Их можно есть просто так, а можно добавлять в салаты или супы. Вообще клетчатка — это неперевариваемые пищевые волокна, то есть то, что на первый взгляд кажется нам несъедобным: листья капусты, кожура бобовых, овощей, фруктов, а также сухофрукты и семена. Клетчатка нужна нам для правильного пищеварения и очищения организма. В день вашему организму нужно около 35 г клетчатки. Это не так уж мало, учитывая, что в 100 г отварного бурого риса ее содержится всего 2 г.



3. РАСПРЕДЕЛИТЕ КАЛОРИИ

Если вы едите три раза в день, завтрак по калорийности должен составлять 25—30% дневной нормы, обед — 50%, а ужин 20—25%. Правда, будет еще лучше, если вы разделите дневную норму еще и на перекусы, включая второй завтрак и полдник. Чем хорошо такое дробное питание? Тем, что это не диета, не требует особенных усилий и позволяет вам не испытывать чувство голода. Если вы едите через большие промежутки времени, организм выделяет гормон, стимулирующий аппетит, и в результате вы съедаете больше, чем хотели бы. А если вы будете есть небольшими порциями каждые три часа, гормоны вырабатываться не будут, а вы не будете переедать. Сплошная выгода!



4. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Если вы ведете борьбу с лишним весом, вода должна быть для вас жиросжигателем номер два (первое место, конечно, остается за спортзалом). Вода напрямую влияет на обмен веществ: чем меньше вы пьете, тем медленнее идут метаболические процессы в вашем организме, тем дольше времени тратится на сжигание калорий. Чтобы пить больше воды, начинайте со стакана каждое утро, днем носите с собой бутылку в сумочке, держите «стратегический запас» в холодильнике и в автомобиле, а в офисе не ленитесь встать и прогуляться к кулеру каждый раз, как у вас выдалась свободная минутка.



6. СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ СОЛЬ

Ее не зря называют белой смертью — переизбыток натрия повышает кровяное давление, в дальнейшем это может привести к гипертонии. Вместо соли добавляйте к блюдам больше специй. Откажитесь от чипсов и орешков — в них соли содержится больше всего. Вместо обычной соли перейдите на йодированную, не досаливайте еду в тарелке и вообще, подумайте, неужели вкус блюда сам по себе, без соли, настолько вам неприятен? Соль забивает вкусовые рецепторы, вполне возможно, что, отказавшись от натрия, через несколько недель вы обретете массу новых вкусовых ощущений.



7. ОГРАНИЧЬТЕ ЖИРЫ

Раньше диетологи, демонстрируя пациентам ту самую пирамиду, утверждали, что жиры для здорового человека вообще необязательны. Сейчас они уже отказались от этой идеи и, наоборот, хором рекомендуют нам съесть натошак по ложке масла — льняного или оливкового. Жиры помогают усваиваться витаминам и содержат жирные кислоты, которые нужны для строительства клеток. Однако не увлекайтесь, чтобы процент жира в организме не вышел за нужные рамки. Для этого не жарьте на масле, ограничивайте масло в заправке салатов, выбирайте нежирное мясо и молочные продукты, откажитесь от полуфабрикатов полностью. Чтобы контролировать процент жира в своем организме, измерьте его на специальных весах — такие есть в любом хорошем фитнес-центре.



8. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Держите фрукты на виду, берите их с собой на работу, добавляйте ягоды и нарезанные фрукты в каши и запеканки. Нарезьте яблоко на дольки, почистите апельсин и предложите мужу и детям — вряд ли они откажутся, когда вы уже принесли им все на блюдечке да с каемочкой. Фантазируйте, когда готовите еду, например, фруктами отлично можно разнообразить салаты: добавляете ананасы в морковь или яблоки в капусту, посыпаете все орешками и наслаждаетесь. Этот же принцип действует и для мясных блюд: курица с манго — вариант для ужина с подружками, свинина с яблоками — для семейного обеда.



9. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Или хотя бы минимизируйте его употребление. Для начала, он просто вреден для здорового человека, что бы там ученые ни говорили о пользе одного бокала красного сухого для правильного кровообращения. К тому же практически весь алкоголь безумно калориен: 100 г виски — 200 ккал, 100 г ликера Bailey's — 327 ккал, 100 г водки — 275 ккал. А теперь представьте, что вы пришли в бар и заказали «Лонг Айленд» — он практически покрывает половину вашей ежедневной нормы калорий!



10. РАЗНООБРАЗЬТЕ МЕНЮ

Картофельное пюре — не единственный (и уж точно не самый полезный) вид гарнира. Макаронами и рисом этот раздел меню тоже не ограничивается. Простой список из полезных продуктов, из которых состоит наша пирамида рациона, предусматривает при этом бесконечное число сочетаний для обеда и ужина! Тушите, запекайте, готовьте на пару, помните о бобовых в качестве дополнительного источника белка, сочетайте овощи в разных вариациях и не бойтесь экспериментировать.

