**Правильное питание**

Правильное питание без преувеличения можно назвать гарантией крепкой иммунной системы и отменного здоровья, ведь когда все обменные процессы протекают правильно и быстро, усваивается максимальное количество полезных веществ, организм работает стабильно и без сбоев.

Вне зависимости от пола, возраста и прочих особенностей организм каждого человека функционирует одинаково – для нормальной работы ему необходимы биологические активные вещества, основная масса которых поступает именно с пищей.

Сегодня появилось огромное количество всевозможных добавок, консервантов и полуфабрикатов, способных в разы облегчить жизнь современных хозяек.

Из-за широкого распространения всяческого фаст-фуда голод можно утолить быстро и без лишних хлопот, однако остро встает вопрос о том, насколько полезно такое питание. Бесконечные дискуссии о методах похудения и поддержании здоровья на высоком уровне заставляют людей серьезно задумываться о том, насколько же правильно они питаются и что включает в себя понятие «здоровый рацион».

Основы правильного питания Совершенно не важно, хотите ли вы похудеть или просто нормализовать свой рацион, режим питания должен строиться на основе определенных правил. Перед тем, как вы решите кардинально изменить свое питание, примите во внимание следующие принципы: не мучайте себя изнурительными диетами и не приучайте организм к перманентному чувству голода.

При недостатке пищи и питательных веществ, организм не оздоравливается, а воспринимает данную ситуацию как сложный период, запасаясь питательными веществами. Таким образом, похудение не наступает, вы можете наоборот набрать вес, так как энергия будет «резервироваться», а не расходоваться; соблюдайте режим питания: ешьте несколько раз в день в одно и то же время, не пропуская приемы пищи. Однако следите и за объемом порций он должен быть не большим, чтобы не возникло переедания; рацион должен быть сбалансированным и разнообразным – в вашем меню в обязательном порядке должны присутствовать сырые фрукты, богатые микроэлементами и витаминами. Такие продукты не просто насыщают организм питательными веществами, но и способствуют нормализации обменных процессов.

Количественно овощи и фрукты должны преобладать в вашем рационе над мясными продуктами; соблюдайте питьевой режим – при отсутствии противопоказаний (заболевания почек и т.д.) выпивать следует не менее двух литров жидкости в сутки, причем желательно чтобы это была негазированная минеральная вода или другие несладкие напитки; старайтесь отдавать предпочтение легкой пище, но даже если вам очень захочется чего-то калорийного, не отказывайте себе в этом.

Помните, что калорийные блюда рекомендуется употреблять в первой половине дня, а вот после обеда стоит ограничиться минимальным количеством жиров и углеводов; отдавайте предпочтение блюдам вареным или приготовленным на пару, нежели жареной пище.

В готовке используйте растительное масло; никогда не пропускайте завтрак – даже если вы встаете рано и не имеете никакого аппетита, ограничьтесь чем-то легким, ведь завтрак помогает организму восстановиться после сна и нормализовать обменные процессы; правильно сочетайте продукты – при употреблении в пищу несочетаемых блюд в кишечнике происходят процессы гниения и брожения, что всегда негативным образом сказывается на вашем самочувствии.

Постарайтесь сделать собственный рацион как можно проще. В нем должны преобладать натуральные, несмешанные продукты, и пусть их будет не более пяти за прием пищи; следите не только за количеством порций, но и качеством потребляемых продуктов.

О правильном питании может идти речь лишь тогда, когда вы употребляете только свежие продукты. Старайтесь не хранить долго приготовленные блюда, ведь даже в холодильнике в них неизбежно происходят процессы брожения, которые неблагоприятно сказываются на полезных свойствах пищи; и наконец, последнее правило здорового питания – от пищи необходимо получать удовольствие. Это значит, что есть нужно то, что нравится, не торопясь, тщательно все пережевывая. Желательно воздержаться во время еды от разговоров и чтения.

Подытожив все вышесказанное, можно сделать простой вывод, что правильно питание – это всегда свежая и разнообразная пища, употребляемая регулярно в умеренных количествах и обязательно в удовольствие.

Говоря о правильном питании, особое внимание необходимо уделить его регулярности. Очень важно составить режим питания и не нарушать его.

По мнению большинства диетологов оптимальным считается четырехразовое питание, при котором дневная норма еды должна распределяться примерно следующим образом: легкий завтрак, содержащий около трети дневной нормы; плотный обед и ужин, включающие в себя четверть дневной нормы; легкий полдник, о котором многие совершенно напрасно забывают. Распределение продуктов должно зависеть от их энергетического состава. Это значит, что пища с высоким содержанием белкового компонента (мясо, рыба, бобы и т.д.) должна употребляться в первой половине дня, а вот в вечернее время желательно употреблять пищу, не перегружающую пищеварительную систему – кисломолочные продукты, овощи, фрукты. При этом блюда следует употреблять не слишком горячими или холодными – не горячее 50 градусов и не холоднее 10 градусов.

О важности белков, жиров и углеводов в правильном питании Правильное питание – это, прежде всего, грамотные пропорции белков жиров и углеводов. Их оптимальное содержание в рационе для каждого человека может быть разным, в частности это определяется и профессией. Так, к примеру, людям, занимающимся умственным трудом, рекомендуется в сутки употреблять не менее 100 граммов белка, 300 граммов углеводов и порядка 90 граммов жиров. При занятиях физическим трудом рекомендуется употреблять углеводов не менее 400 граммов, белков – 110–120 граммов, 90 граммов жиров.

Помимо этого людям необходимо ежедневно получать определенный объем клетчатки и витаминов. Оптимально в рационе должны присутствовать свежие фрукты и овощи, рыба, мясо и молочные продукты.

А вот потребление сладостей и мучных изделий лучше сократить до минимума.

В молодом возрасте, когда организм еще полон сил и энергии, некоторые ограничения в питании действительно можно несколько игнорировать. Если у молодого человека пищеварительная система здорова и функционирует правильно, то ему можно есть практически все, что угодно. Конечно, необходимо знать меру и не налегать на фаст-фуд, сладости и прочие «вредные» продукты, иначе ситуация может быстро измениться.  А вот людям старшего поколения придерживаться правил здорового питания просто необходимо. Особенно важно ограничить потребление соли, ведь данный продукт в большом количестве может стать причиной гипертонических кризов.

Всем людям старше пятидесяти лет для профилактики остеопороза очень важно употреблять пищу, богатую кальцием.

Практические все натуральные и свежие продукты способны принести пользу вашему организму, если употреблять их умеренно. Для того, чтобы питание было разнообразным и полноценным, включайте в меню следующие продукты: мясо, из всех сортов которого лучше выбирать птицу, телятине или постной свинине; рыба, употреблять которую желательно в два раза больше чем мяса; качественные морепродукты; яйца – употребляйте по две-три штуки в неделю; кисломолочные и молочные продукты выбирайте по возможности натуральные без добавок; овощи – основа вашего здорового рациона; ягоды и фрукты можно употреблять без ограничений при условии отсутствия у вас аллергии; цельнозерновой хлеб; орехи и сухофрукты можно употреблять в качестве перекусов или с чаем вместо привычных конфет и пирожных.

Конечно, полностью отказаться от употребления вредной, но часто вкусной пищи вряд ли возможно, однако ограничить ее все же необходимо. Мы рекомендуем свести к минимуму употребление: консервов; колбасных и копченых изделий; фаст-фуда; сахара, который при желании можно заменить медом; газированных напитков; чипсов; маргарина; майонеза и кетчупа; алкоголя; мучных изделий; мясных полуфабрикатов, самым распространенным из которых являются любимые многими пельмени.

Однако если вы готовите эту пище дома и уверены в качестве используемого мяса, то изредка побаловать себя ею можно; всевозможного мармелада, ирисок, карамелек и т.д. Как видно, правильно питаться совсем не сложно, главное просто начать. Совсем скоро вы привыкните к новому, здоровому режиму питания и сможете оценить положительные изменения, которые произойдут с вашей фигурой и здоровьем в целом.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/pravilnoe_pitanie.html> © NeoLove.ru