

## Правильное здоровое питание, как образ жизни.

Правильное здоровое питание — это не диета, как многие могут полагать, это образ жизни к которому каждый человек должен прийти сам и решить, что для него важнее временное удовольствие или здоровый организм по жизни. Соблюдение принципов правильного питания, как в общем и здорового образа жизни в целом — это самодисциплина, особенно в начале пути к изменению застарелых привычек.

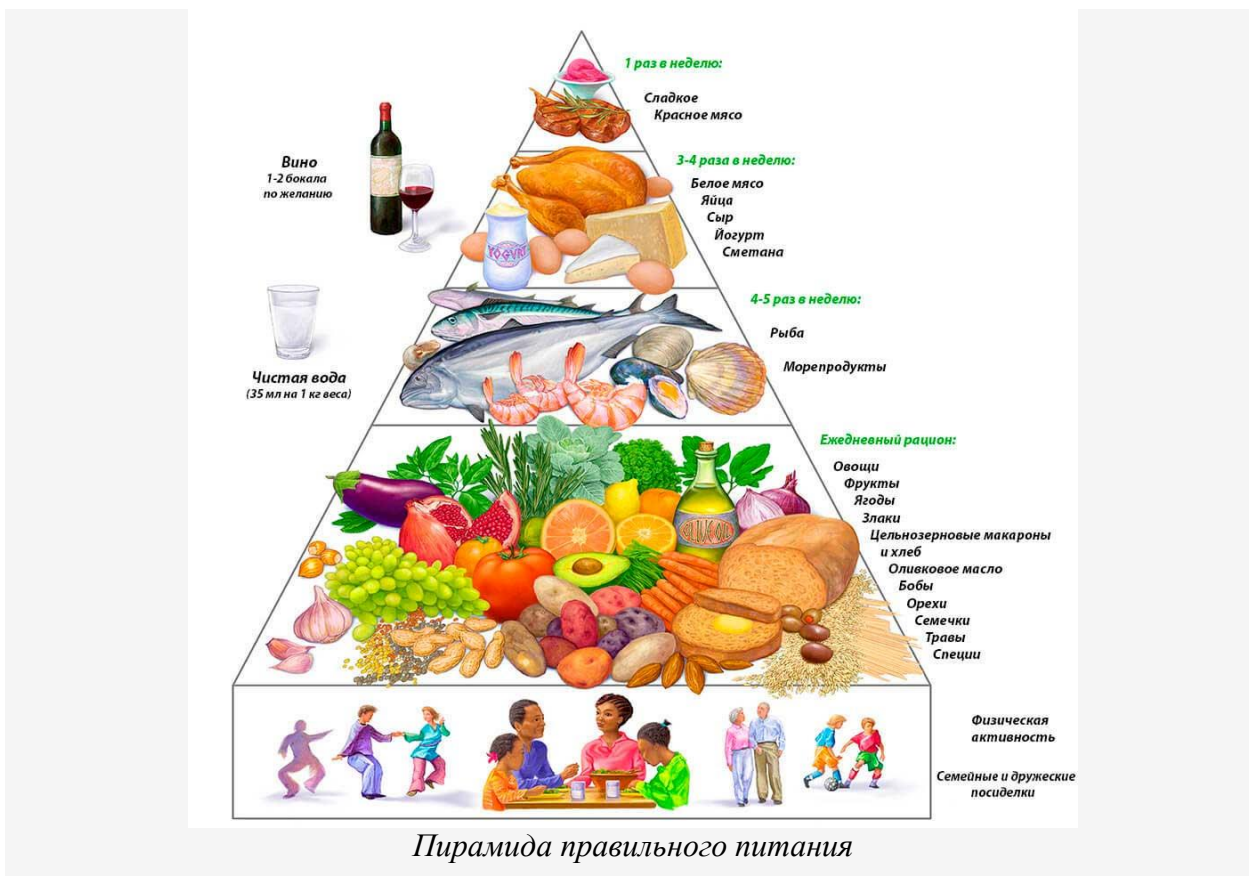
Дело в том, что - то питание к которому мы привыкли раньше, это пережиток советских времен. Из-за недостатка продуктов, наши предки умудрялись «из ничего сделать конфетку», как говорит моя мама :) Что такое по сути пища для организма — это источник энергии и питательных веществ, необходимых нам для жизнедеятельности. А процесс питания — средство для получения этой энергии и питательных веществ.

Прием пищи нам необходим для восполнения строительного материала, выработки иммунитета и стойкого психологического состояния, для поддержания жизни в целом. Для того, чтобы мы могли получать из питания все необходимое, оно должно быть сбалансированным и разнообразным. Потому что человек не может прожить, к примеру, на одних яблоках, не смотря на их пользу. Употребление одних только яблок несколько недель приведет к тому, что ваш иммунитет очень ослабнет, произойдет резкая потеря веса, кожа потеряет свою упругость, появятся первые признаки анемии и др. признаки белковой и калорийной недостаточности. Поэтому так важно в правильном здоровом питании разнообразие и знание необходимого количества калорий в день лично для вас. Как важны белки, так и углеводы с жирами. У каждого продукта свой уникальный химический состав и не один продукт не может полностью удовлетворить потребности нашего организма. А это значит, что не стоит исключать ни одну группу продуктов из вашего меню и в каждый прием должны входить и белки, и углеводы, и жиры. И запомните, что голодать нельзя ни в коем случае, даже если на какой-то там диете сидели все и похудели. Для здоровья пользы вы не принесете никакой, а вот вреда очень даже возможно.

Отсюда следует вывод, что правильное здоровое питание — это полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее вам нормальное развитие и жизнедеятельность, здоровый рост и укрепление здоровья. При котором вы не будете голодать, а наоборот возможно откроете новые вкусы для себя. Но, чтобы начать питаться правильно вам придется отказаться от «неправильных» («вредных») продуктов и привычек, и научиться кушать по режиму. Сначала может показаться, что это все слишком сложно. Да, возможно в первое время так и будет (это зависит от ваших нынешних привычек), но результат вас не оставит равнодушным. Вы станете чувствовать и выглядеть намного лучше. Если вы имеете лишний вес и давно

желаете от него избавиться, при этом сохранить свое здоровье, то переход на здоровое сбалансированное питание, это ваш первый шаг к идеальному и здоровому телу.

## Основы правильного питания.



Пирамида, которая показана на рисунке, отлично показывает, что должно преобладать в вашем ежедневном рационе, а что стоит ограничить в употреблении.

Фундамент здорового образа жизни заключается в физической активности. И это не обязательно посещение спорт зала, выберите свой вид спорта, который будет не только поддерживать вашу фигуру, но и приносить удовольствие. Это могут быть танцы, пилатес, йога, плавание, тягание железа, боевые искусства и т.д, главное чтобы вам нравилось.

## Ежедневный рацион

*Основа правильного питания — это цельнозерновой хлеб и макароны, рис, овсяные хлопья, бобы, орехи. Они богаты клетчаткой, минералами, вит. группы В. Миндаль, к примеру, богат вит. Е. Эти продукты обеспечивают нас сложными углеводами, а это важный источник энергии для нас. И если макароны употреблять без добавления растительного масла, всяких соусов и сыра, то для вашей талии вреда не будет и лишний вес вам не грозит. Масло ограничивать полностью не надо, к примеру, 1 ст.л. оливкового масла в день будет достаточно.*

Тут же и фрукты, овощи. Овощи дают нам витамины и белок, при этом содержат мало жира. Фрукты так же отличный источник витаминов, в особенности вит. С и опять таки практически не содержат жиров. Овощи и фрукты можно употреблять в любом виде — в виде сока, свежем, сушеном, замороженном.

#### **4-5 раз в неделю**

Далее, это мясо, рыба, птица являются отличными источниками белка, цинка, железа и вит. группы В.

#### **3-4 раза в неделю**

Выше идут молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, сыр) и яйца. Всем известно, что молочные продукты богаты кальцием, так же дают нашему организму белок и вит. В12. При выборе молочных продуктов стоит обратить внимание на жирность. Сильножирные продукты лучше не брать, как и обезжиренные. Например, 1,5% и 2,5% жирности для молока или кефира будет достаточно. Нежирные сорта содержат меньше насыщенных жиров, холестерина и калорий.

#### **1 раз в неделю**

И конечно, здесь мы видим сладости, сюда же входят и масла. Эти продукты обладают высокой калорийностью. Их потребление стоит ограничить, но не надо отказываться совсем.

Такой пирамиды стоит придерживаться, и она хорошо показывает, каким разнообразным должен быть ваш рацион питания. А на импровизированной «пищце» из продуктов (картинка снизу) хорошо понятно, что и сколько должно входить в ежедневный рацион. С таким здоровым сбалансированным питанием о голодовке нет и речи, а фигура будет радовать глаз.



*Пример ежедневного рациона питания*

### **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.
- Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) должны составлять 1/3 всех получаемых жиров а день, остальные 2/3 — это ненасыщенные (жидкие) жиры.
- Не снижайте до критичных цифр дневную норму калорий. Минимум 1200 ккал для поддержания функционирования нашего женского организма. Опуститесь ниже и ваш метаболизм от этого только замедлится (обязательно напишу, как рассчитать необходимое количество калорий, белков, жиров и углеводов в день с учетом ваших предпочтений: похудеть/поправиться/поддержать вес). Ежедневное потребление калорий не должно превышать их расход, иначе привет жирку на животе и бедрах.
- Исключить: майонез, чипсы, жареную картошку и картофель фри (если очень любите картофель можно заменить на пюре из нута, либо печеный картофель или в мундире), газированные напитки, пакетированные соки (пользы от них никакой), сладкое (печеньки, торты, варенье), выпечка (пирожки, булочки, белый хлеб), фастфуд, колбасы и копчености, маргарин. Периодически, к примеру раз в неделю или две можете съесть что-то из запрещенного. Дольку шоколадки горькой в первой половине дня, тоже не возбраняется.

- Отдавайте предпочтение той еде, которую вы можете представить, как она росла или бегала. Прививайте привычку читать этикетки и вы можете открыть для себя много нового о продуктах, которым вы привыкли доверять.
- Макароны из высших сортов заменить на макароны из цельнозерновой муки, тоже самое и с хлебом.
- Соусы очень калорийны, их можно заменить на соусы в основе, которых растительные масла, сметана с невысоким процентом жирности, натуральный йогурт + лимонный сок и травы. Так же вкусно, но пользы будет больше. В салатах соль можно заменить на лимонный сок.
- Умерить употребление алкоголя, лучше вообще исключить. Про курение, думаю, не стоит даже говорить и о том, как быстро стареет кожа от этой пагубной привычки. Если у вас все такие имеются вредные привычки, бросайте их без сожаления. Сама была такая, не заметила, как баловство сигаретами переросло в серьезную зависимость, от которой было не очень то просто избавиться, но если захотеть, то все получится.
- Приготовление: варка, пар, гриль, тушение, запекание в духовке и жарка на антипригарной посуде без масла.

Очень важно, если вы решили встать на путь здорового образа жизни, не довести все до полного фанатизма — ни шага вправо, ни шага влево, никаких тебе вольностей и поблажек. Когда, если рядом нет «правильной» еды, вы лучше не будете есть весь день и упадете в обморок, чем съедите что-то вредное. Не доводите до абсурда, правильное здоровое питание — это стиль жизни и это надолго, если не навсегда. Это не диета на пару недель, поэтому примерно 10-20% от ежедневного рациона можно позволить съесть из «запрещенного») конечно, если вы довольны своей фигурой. Принципам правильного питания, которые описаны выше, следует придерживаться, а не слепо следовать им. Если, вы загоните себя в жесткие рамки, срывы вам будут обеспечены и возможно вы попросту бросите эту затею с правильным питанием и будете себя угнетать за это. Ко всему следует подходить с умом. Начинайте следить за тем, что едите, за ежедневной калорийностью блюд и за вашей массой тела. Проанализируйте то, чем питаетесь сейчас. Поменяйте свое отношение к еде. К еде стоит относиться, как необходимому «топливу для жизни». От того, какое топливо вы выбираете и зависит, как будет работать ваш организм и как вы будете выглядеть в целом. Ведь, здоровое сбалансированное питание в сочетании с физической активностью поможет сократить риск хронических заболеваний и сохранить ваше здоровье и красоту.