Здоровое питание человека

«Съедай хотя бы одно яблоко в день – и ты забудешь дорогу к врачу».

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание − залог долгой жизни, об этом знает и ребенок. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия − именно в здоровом и полноценном рационе.

Что мы знаем о правильном питании?

Правильное питание – это не контроль калорий и бесконечные диеты, это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты, овощи, орехи. Избегать нужно только «вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок и полуфабрикатов.

Часто мы едим то, что попадается под руку, что можно купить «на бегу» и быстро разогреть в микроволновой печи. Выявлять пользу продукта (или его вред) порой нет времени. Главный критерий выбора в еде – вкусно, быстро, сытно. Правильно ли это? Конечно, нет.

Настало время поменять свой рацион! Ведь в последнее время правильно питаться стало модно. И уже каждый знает, что «био» и «эко» продукты, полезные йогурты с живыми бактериями, свежие овощи и фрукты – это верные спутники правильного питания. Если все так просто, почему же люди по-прежнему страдают от лишнего веса и отсутствия жизненного тонуса? Вокруг море соблазнов, и мало времени, мы живем в быстром ритме города, где на приготовление еды остается не так много времени, проще купить, и сготовить что-то на скорую руку.

Здоровое питание: пошаговая инструкция

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни! Здоровым людям, желающим вести правильный образ жизни, не обязательно ходить к врачам-диетологам и скупать в огромных количествах книги о правильном питании, которые порой только путают и пугают. Чтобы накормить себя и своих близких правильной и здоровой едой, достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.

Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим. Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать авитаминоз, которым страдают люди весной. Необходимо уменьшать количество животных жиров, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять медом и сухофруктами, а соль – специями.

Главные правила здорового и правильного питания

1. Сократить жиры животного происхождения.

2. Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).

3. Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).

4. Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.

5. Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.

6. Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.

7. Вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).

8. Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными и только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой, шпинатом и др.).

9. Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат.

10. Использование чистых и свежих ингредиентов в приготовлении пищи.

11. Исключение сахара, сахаросодержащих изделий, мучной продукции, копченостей, полуфабрикатов, майонеза, а также алкоголя.

12. Употребление сухофруктов (инжир, чернослив, курага) и орехов (фундук, кешью, миндаль, грецкий орех) между основными приемами пищи.

13. Принятие пищи в случае непреодолимого чувства голода.

14. Правильное сочетание еды (даже полезные блюда, взаимодействуя с другими пищевыми ингредиентами, могут значительно уменьшить свои полезные свойства).

15. Разделение пищи на 4-5 приемов, состоящих из маленьких порций.

16. Ежедневное меню должно включать большую часть свежих овощей и фруктов.

17. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, фруктов, кисломолочной продукции.

18. Ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.

Продукты питания: полезные и вредные

Правильное питание на каждый день обусловлено идеально подобранным рационом, в состав которого входят только полезные продукты с максимальной энергетической ценностью, а также необходимым составом питательных веществ:

1. Для обеспечения организма клетчаткой и необходимыми витаминами половина ежедневного меню должна состоять из овощей и фруктов.

2. Получение организмом «медленных» углеводов и белков возможно при употреблении разнообразных каш – гречка, овсянка, рис, перловка, пшено.

3. Среди молочных изделий, являющихся источником кальция, подходит весь нежирный ассортимент – творог, кефир, ряженка, молоко.

4. Нежирные сорта рыбы, мяса – обязательное условие сбалансированного и ценного рациона.

5. Особым преимуществом преобладает хлеб грубого помола или изделия с отрубями.

6. Для перекусов между приемами пищи идеально подходят орехи любых видов, разнообразные сухофрукты.

Продукты, пагубно действующие на организм:

§ всевозможные сладости (булочные и кондитерские изделия, печенье, шоколадные батончики, мороженое);

§ копченая продукция, консервы;

§ жирная, острая, соленая, жареная пища;

§ чипсы, соленые орешки, сухарики;

§ полуфабрикаты (хлопья, шарики, изделия из теста);

§ газированная вода, промышленные соки.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты.

Конечно, полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения воли, и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться. Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой – это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши. Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много клетчатки (которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы В, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

Правильное питание для снижения веса — это сбалансированное и богатое «медленными» углеводами меню. К таким продуктам относятся каши, молочные продукты. Также полезны свежие фрукты, овощи.

Обязательным условием достижения положительного результата, является физическая нагрузка.

Здоровое питание для беременных должно быть полноценным и обогащенным белком, который является строительным элементом для развития будущего ребенка.

Будущая мама должна употреблять в повышенных дозах изделия, содержащие кальций и витамины А, С, Е. К таким относятся кефир, молоко, творог, а также морепродукты.

Полезное питание для детей должно быть сбалансированным, разнообразным, питательным. Поскольку ребенок растет, его организм нуждается в огромном количестве белка, которые содержат молочные продукты, яйца, нежирные сорта рыбы и мяса. Пищу для детей предпочтительнее готовить на пару или запекать в духовке.

Необходимый пищевой рацион для пожилых людей должен состоять из пищи, содержащей белки, а также овощей, фруктов, богатых клетчаткой и витаминами. Полезным будет уменьшение «пустых» углеводов, жиров. Предпочтение лучше отдать нежирным рыбным, мясным, молочным продуктам.

Чтобы вести здоровый образ жизни, важно придерживаться золотой середины – как в правильном питании, так и в физической нагрузке, необходимой для полноценной жизни.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда, ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.

Питайтесь правильно, и результаты не заставят себя ждать!