Основные принципы правильного питания

Не зря говорят: «Ты – то, что ты ешь». Наверняка большинство людей понимают, что наряду со здоровым образом жизни именно правильное, сбалансированное питание является залогом хорошего самочувствия, внешнего вида и настроения.

Однако зная это, порой люди пренебрегают простыми истинами. Чтобы не спасать в будущем свой организм лекарствами и не прибегать к помощи косметических средств, о здоровом питании нужно задуматься прямо сейчас. Существуют основные, общие для всех принципы правильного питания. Необходимо уделить внимание таким вещам, как: режим питания, калорийность, полезность или вредность употребляемой за сутки пищи, разнообразие рациона и распределение его в течение дня, сам процесс трапезы и многое другое.

В течение дня нужно есть минимум три раза, а лучше – пять или шесть. Конечно, это не означает, что каждый раз нужно наедаться по полной программе. Следует питаться сравнительно небольшими, достаточными для насыщения порциями, причем желательно составить режим – кушать ежедневно в одно и то же время. Это позволит избавиться и от чувства голода, и от переедания, нормализует работу пищеварения и избавит от вредных

перекусов. Также следует помнить, что последний прием пищи необязательно должен быть, как это порой говорят, до 18 часов. Главное, чтобы ужин состоялся хотя бы за три часа до сна и не был избыточным.

Крайне важно для правильного питания рассчитывать калорийность употребляемой в сутки пищи. Известно, что представительницам прекрасного пола в среднем в день необходимо 1600-2000 ккал, мужчинам около 2200 ккал. Однако и эти цифры нельзя считать аксиомой, так как необходимое число калорий может колебаться в зависимости от затраченной человеком энергии. То есть для спортсмена, к примеру, 2200 ккал в день может оказаться мало, но для офисного работника, не утруждающего себя физическими нагрузками, такие цифры вполне справедливы.

Важно, чтобы приход и расход калорий в течение дня был уравновешен. В противном случае вы рискуете либо набрать лишний вес за счет жировых отложений, либо почувствовать упадок сил. При составлении сбалансированного рациона в первую очередь целесообразно снижать уровень потребления калорий за счет меньшего числа углеводов, особенно «быстрых» (то есть таких, которые после потребления быстро уходят в запас, если их тут же не сжечь активными нагрузками), сокращение жиров – на втором месте.

Учитывая вышесказанное, важно грамотно организовать систему питания в течения дня. Вероятно, что вечером, после рабочего дня, и тем более во время сна расход энергии в организме будет ниже. Поэтому наиболее плотными и питательными должны быть условные завтрак и обед. Ужин же и легкие перекусы должны состоять из максимально усваиваемой пищи. Калорийность завтрака и обеда может достигать 75% от суточного рациона.

Эта народная мудрость полностью совпадает с пожеланиями диетологов. Из-за стола следует вставать, ощущая легкий голод. Мозг передает телу сигнал о насыщении не моментально, а с некоторым опозданием, и потому если, опустошив тарелку, вы ещё чувствуете легкий голод – это нормально. Ощущение сытости придет чуть позже. Кстати, в том числе поэтому целесообразно есть медленно и тщательно пережевывая пищу. Отметим, что употреблять пищу диетологи рекомендуют именно за столом, причем, не совмещая с иными занятиями: прочтением книг, просмотром телевизора, мобильных телефонов или сидением за компьютером. В этом случае вы также рискуете не заметить, что переели.

Само собой, рацион должен быть разнообразным, содержащим весь спектр полезных веществ. Крайне важно включение в ежедневное питание фруктов, зелени и особенно овощей. Молочные продукты, мясные изделия, рыба, птица – также должны быть в рационе, но их количество можно ограничивать.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов равно 1:1:4. При этом есть продукты – лидеры по полезной поставке каждого из веществ. К примеру, сложные углеводы лучше получать из зерновых: пшено, овсянка, бурый рис, гречка. Хорошие источники белков: морепродукты, кисломолочная продукция, яйца, рыба, мясо птицы. Сразу и то, и другое можно найти в фасоли, чечевице, горохе. На клетчатку богаты: лук, сельдерей, свёкла, редис, все виды капусты.

Важно уметь сочетать продукты между собой. Всем известно, что совмещать, к примеру, молоко и селедку с лучком – не самое лучшее решение. Но в действительности плохо сочетаемых продуктов куда больше. Если вы любителей экзотических вкусовых комбинаций и не хотите проблем с усвоением пищи, рекомендуем проконсультироваться с диетологом.

Постарайтесь отказаться или хотя бы снизить до минимума употребление жареной, соленой, жирной и острой пищи. Хотя нельзя полностью отказываться от жиров, можно легко заменить животные жиры на растительные, более полезные. Постарайтесь питаться простыми и свежеприготовленными продуктами, вводите в рацион больше еды, не требующей термической обработки. Это могут быть овощи, фрукты, зелень, ягоды, кисломолочные продукты.

Отдельным пунктом здорового питания стоит обыкновенная вода. Мало кто знает, что чувство голода и чувство жажды мозг воспринимает примерно одинаково. Более того, многие люди могут длительное время жить в состоянии обезвоживания и не знать этого. Поэтому при первых позывах голода – выпейте стакан обычной воды. Вполне вероятно, что вам хотелось пить, а не есть. Тем более, в сутки рекомендуется выпивать порядка двух литров воды. Заметьте – именно воды, а не соков, кофе, чая, алкоголя или иных жидкостей. Речь идет о воде, которая, конечно, содержится во всем вышеперечисленном, но в недостаточных количествах.

Начав регулярно пить достаточное количество воды, сбалансировав питание как в течения дня, так и по калорийности, разнообразив свой рацион полезными продуктами, вскоре вы обязательно заметите позитивные изменения и в пищеварении, и в собственной внешности, и, конечно же, самочувствии и настроении. Соблюдать данные советы – проще, чем кажется. Главное – начать.