

Советы по здоровому питанию

Соблюдение принципов здорового питания под силу каждому. Прочитайте приведенные ниже правила и возьмите их за основу при планировании своего питания – и первый шаг к здоровому питанию и образу жизни будет сделан.

Будьте активны – двигайтесь больше, сидите меньше

Поступление и расход энергии должны быть сбалансированы. Для поддержания нормального обмена веществ и хорошего состояния здоровья обязательно нужно двигаться и сокращать время, проведенное в течение дня в сидячем положении, особенно за различными экранами.

Начинайте день с завтрака

Завтрак должен быть достаточно обильным, чтобы зарядиться энергией на весь день. Ночью организм потребляет запасы углеводов, которые накопились в печени, и утром их следует восстановить. Если не есть завтрак, организм начнет разлагать собственные запасы, что может привести к снижению эффективности функционирования организма, например, снижению работоспособности, способности к обучению и концентрации внимания. Углеводы, которые мы получаем с завтраком, используются сразу же, и организм не откладывает их в виде жира. Завтрак должен быть насыщен медленно всасывающимися углеводами. Хорошо подходят различные каши, особенно из цельнозерновых круп. Также подходят бутерброды, и на завтрак вполне можно позволить себе небольшое лакомство.

Питайтесь регулярно

Распланируйте свой день таким образом, чтобы было время для приема пищи как минимум три раза в день, по возможности регулярно, чтобы избежать переедания, вызванного длительным перерывом между приемами пищи. При необходимости между основными приемами пищи можно перекусывать фруктами и овощами, орехами и семечками, йогуртом. С точки зрения здоровья зубов нельзя есть чаще пяти раз в день. Помните о том, что чашка кофе или сока или печенье, которые вы выпили/съели между основными приемами пищи, также считаются приемами пищи. Последний обильный прием пищи зависит от времени, когда вы ложитесь спать, однако, как правило, ужинать следует не позднее 18:00–19:00. Не следует ложиться спать совсем на голодный желудок – при необходимости не позднее чем за пару часов до отхода ко сну можно немного перекусить, например, съесть овощ.

Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами

Чтобы в вашем меню было достаточно клетчатки, необходимой для нормального пищеварения, нужно есть как зерновые продукты, так и фрукты, овощи и ягоды. Сократите потребление продуктов из белой муки и ешьте больше цельнозерновых продуктов, богатых пищевыми волокнами и более полноценных. Ешьте гречу и другие

крупы, обычным макаронам и рису предпочитайте цельнозерновые варианты, а при выпечке используйте цельнозерновую муку. Хороший завтрак – это каша и цельнозерновые хлопья с высоким содержанием клетчатки.

Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день

Для того чтобы в организме не было дефицита многих нужных витаминов и минеральных веществ, старайтесь в каждый прием пищи употреблять фрукты или овощи. На обед и ужин половину тарелки должны занимать овощи. Ешьте как можно больше разнообразных плодов, чтобы получать различные питательные вещества. Вместе с основным блюдом всегда должны подаваться овощи – будь то простой салат, овощи на пару, вареные или тушеные. На десерт ешьте фрукты и ягоды. Хотя мы получаем витамины и минеральные вещества в небольшом количестве из некоторых ягод, для того, чтобы фрукты и овощи помогали в лечении, например, сердечно-сосудистых заболеваний или в профилактике развития некоторых форм раковых опухолей, их следует потреблять не менее 500 грамм в день.

Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе

Рыба должна быть на нашем столе 2–3 раза в неделю, т.к. в ней содержатся необходимые организму жирные кислоты Омега-3, которые сокращают риск заболевания распространенными болезнями, такими как, например, болезни сердечно-сосудистой системы. Также рыба является незаменимым источником витамина D, который в свою очередь помогает организму лучше усваивать кальций, способствующий здоровью костей. Нужно есть как красную, так и белую рыбу, употреблять меньше рыбных консервов, соленой и копченой рыбы, т.к. в них содержится много соли. В зависимости от вида рыбы, в неделю нужно съесть не менее 200 граммов.

Потребляйте жиры разумно

Наш организм обязательно нуждается в жирах, но в незначительных количествах. Поэтому при приготовлении пищи следует отдавать предпочтение приготовлению на пару, варке, тушению или запеканию в духовке, а не обжарке в большом количестве жира. Чтобы уменьшить содержание насыщенных жирных кислот в самой пище, перед приготовлением снимите с продукта шкуру (в том числе с курицы), удалите видимый глазу жир и сало. Будьте внимательны в отношении скрытых жиров, которые содержатся, например, в пирожках, выпечке и переработанных мясных продуктах. Для приготовления пищи используйте растительное масло. Попробуйте разнообразить свое меню, добавив в него орехи, миндаль и семена. Не бойтесь рыбьего жира!

Меньше сахара

Добавляемые сахара – это сахара, которые добавляют в пищу в пищевой промышленности (например, в конфеты, кондитерские изделия, прохладительные и соковые напитки, творожные пасты, йогурты, а также в некоторые мясные продукты), или который вы сами добавляете при приготовлении пищи (например, в кофе, чай или десерты). В некоторых стаканчиках с йогуртом может содержаться около 40 граммов сахара, а в 500 мл бутылке с прохладительным напитком – более 50 граммов добавленного сахара. Если вы потребляете такие продукты, то в тот же самый день больше нельзя есть сахар и прочие сладости.

Помните о том, что прохладительные напитки не утоляют жажду. Жажду лучше всего утоляет вода. Вместо конфет и пирожных ешьте на десерт свежие или сушеные фрукты.

Меньше соли

Большая часть лишней соли поступает на тарелку против нашей воли с консервированной и готовой пищей. На самом деле мы получаем большое количество соли уже из таких повседневных продуктов, как хлеб, сыр и ветчина. Чтобы потреблять меньше соли, ищите менее соленые альтернативы среди аналогичных продуктов и отдавайте предпочтение продуктам, которые вы готовите самостоятельно из свежих ингредиентов, а не покупной пище. При приготовлении пищи вместо соли можно использовать пряные травы и другие приправы. Подавая готовые блюда на стол, можно добавить в них щепотку соли.

Утоляйте жажду водой

Вода необходима для транспортировки питательных веществ и их остатков, нормального функционирования пищеварительных соков и многого другого. В общей сложности взрослому человеку нужно 28–35 мл воды на килограмм веса тела, т.е. ок. 2–3 литров. Если человек нормально питается, он получает большую часть жидкости с пищей, например, из фруктов и овощей, супов и напитков. Взрослому человеку следует дополнительно выпивать 2–3 стакана воды в день, а в жаркую погоду и если он занимается спортом – еще больше. Самый лучший напиток – это чистая вода.

Не увлекайтесь алкоголем

Обмен веществ в человеческом организме не нуждается в алкоголе. При употреблении алкоголя мужчинам не следует выпивать более четырех, а женщинам – более двух единиц алкоголя в день. Одна единица – это количество, которое содержит 10 грамм абсолютного алкоголя. Каждую неделю должно быть как минимум три полностью свободных от алкоголя дня. Также следует помнить о том, что, помимо прочих возможных вредных воздействий, алкоголь в больших количествах дает дополнительную энергию. Например, одна единица алкоголя – это приблизительно 4 сл крепкого 40%-ного алкоголя или 12 сл 12%-ного вина; 0,5 л пива (5,2%) – это две единицы алкоголя.

Цените пищу

Учитесь сами готовить пищу и делайте это медленно и с удовольствием, а еще лучше – в компании. Как правило, люди, которые готовят сами, едят более здоровую пищу. Купленные в магазине пищевые полуфабрикаты, которые можно быстро разогреть и проглотить, содержат слишком много жира, сахара и/или соли и мало пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Нездоровое питание зачастую является последствием комфортабельного и слишком быстрого образа жизни. Когда вы быстро перекусываете у холодильника или едите перед телевизором, можно легко потерять контроль над количеством съеденного.