

Здоровая пища и ЗОЖ



Правила здорового питания.

Здоровое питание – питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами. Многие считают, что если прислушаться к себе, то можно понять, какие продукты приносят пользу и хорошее самочувствие, а какие – нет. Безусловно, надо уважать потребности своего организма и сам организм, быть ему союзником, а не врагом, но в то же время надо прислушиваться к рекомендациям ученых, которые постоянно работают над основными принципами правильного питания.



ЗАВТРАК

Завтрак-это главная еда дня.



USA



SPAIN



FINLAND



BRAZIL



GREECE



UKRAINE



ITALY



FRANCE

Здоровое питание значительно сокращает риск возникновения всех этих заболеваний.

Правильно подобранный рацион благотворно влияет на обменные процессы, что способствует поддержанию нормального уровня холестерина, контролирует уровень кровяного давления, предотвращает накопление лишнего веса.

Сегодня уже не подвергается сомнению даже тот факт, что, питаясь правильно, можно эффективно лечить многие болезни и даже корректировать генетическую предрасположенность к некоторым заболеваниям.



Осторожно – магазин! Многим известно, что идти в магазин на голодный желудок – плохая идея. Не меньшей ошибкой будет пойти в магазин без плана покупок, такие походы часто приводят к покупке полуфабрикатов или готовых продуктов, а не свежих овощей.

Поэтому совет! Ходите в магазин обдуманно и не на голодный желудок. Составляйте предварительно список продуктов, придумайте, что хотите приготовить и запишите нужные продукты. Старайтесь избегать рецептов, содержащих консервированные продукты, так как в них много натрия и сахара



Пища должна быть цветной.

Постарайтесь наполнить свою тарелку продуктами хотя бы 4 разных (лучше — ярких) цветов, и поймёте, как это на самом деле полезно. Во-первых, самыми яркими ЕСТЕСТВЕННЫМИ (!) оттенками обладают свежие овощи и фрукты (тогда как мясо, гарниры и хлеб этим похвастаться не могут), а во-вторых, психологи говорят, что «разноцветие» в тарелке помогает утолять чувство голода только при одном взгляде на еду. К тому же, потребление овощей разного цвета гарантирует вам равномерное поступление всех необходимых полезных веществ и защитит от максимального количества болячек.

Ешь то, что «поели» бактерии. Включите в свой рацион продукты, которые уже были частично переработаны пищеварительной системой грибков и бактерий. Например, кефир, йогурт, сыр или соевый соус — то есть всё то, что требует закваски или брожения.



Не всё жирное вредно! Пережаренные пирожки и чипсы — это одно, а вот жирная рыба (макрель, сёмга, анчоусы) — совсем другое. Рыбий жир богат необходимыми кислотами, которые полезны для сердца, нервной системы и кровеносных сосудов.



Ищи компанию. Несколько исследований показали, что в одиночестве человек съедает больше, чем в компании. Когда вы обедаете с семьёй или, например, с коллегами, поглощение пищи перестаёт быть бездумным процессом набивания желудка и превращается в некий ритуал со своими правилами и ограничениями.



Залог правильного питания – режим.

Оптимальным режимом считается 5-6 приемов пищи в день:

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак
или перекус
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

13.30–14.30



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

15.30–16.00



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)



НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

							
Яйца	Куриная грудка	Говядина телятина	Говяжья печень	Тунец	Творог обезжиренный	Йогурт обезжиренный	Молоко обезжиренное

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

					
Гречка, овсянка, геркулес, бурый и черный рис	Хлеб из муки грубого помола	Макаронны из твердых сортов пшеницы	Овсяные и пшеничные отруби	Овощи	Яблоки

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

			
Оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное, рапсовое масло	Орехи и семечки не соленые	Скумбрия	Авокадо

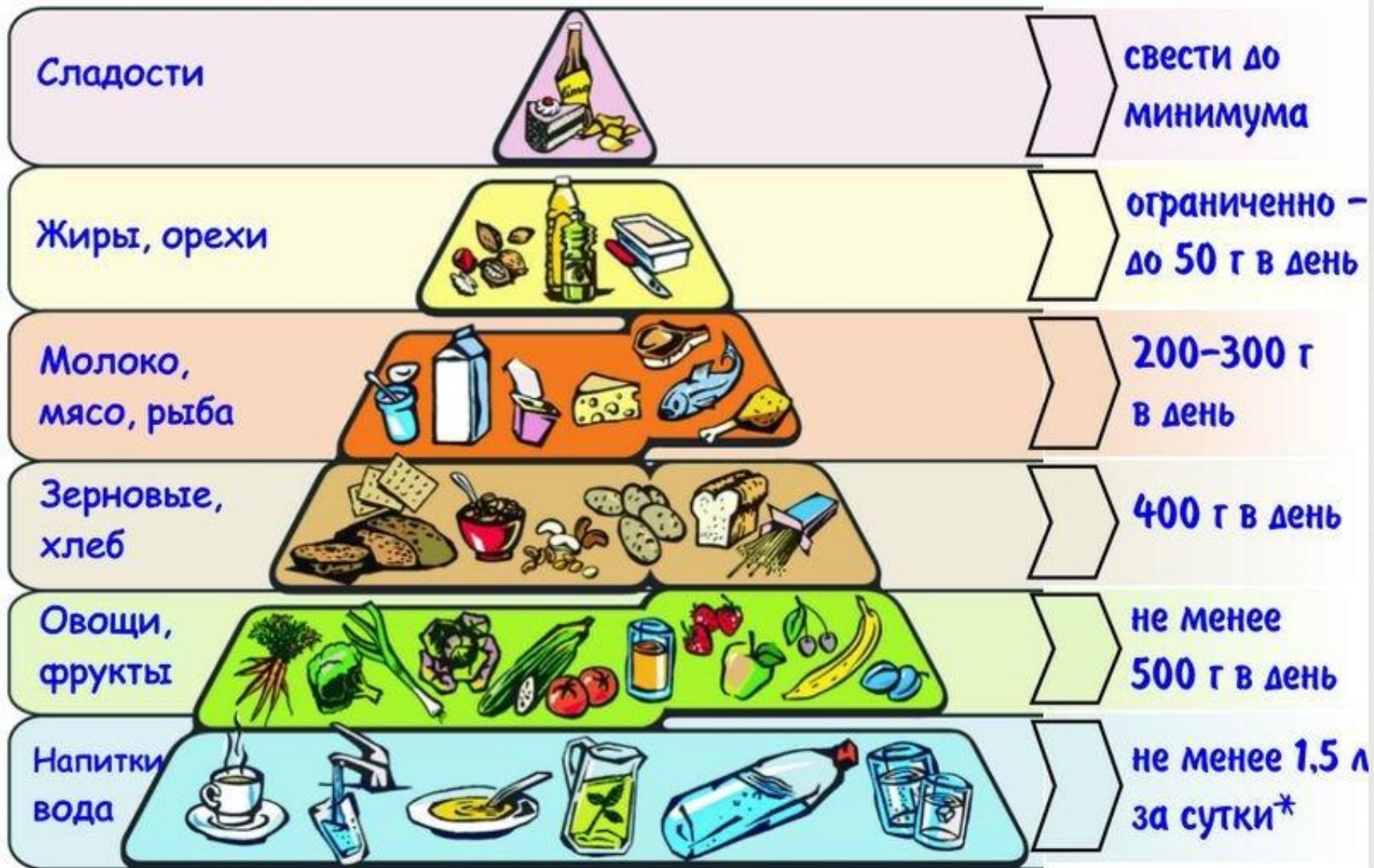
7 ДНЕЙ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
ЗАВТРАК	Омлет из яичного белка со шпинатом и грибами	Греческий йогурт с фруктами и семенами чиа	Овсяная каша с арахисовым маслом и два яичных белка	Цельно-зерновой тост с миндальным маслом или запеченный с яйцами	Протеиновый коктейль со шпинатом, овсянкой, бананом и льдом	Яичница из 2-х целых яиц и одного белка с сыром и грибами
ОБЕД	Кусочки индейки или курицы с хумусом и овощами	Вареные яйца, банан и горсть миндаля	Сэндвич с салатом из авокадо и яйца	Шпинат ролл с морковью, сладким перцем, индейкой и беконом	Сэндвич с миндальным маслом с медом и бананом	Хлеб с индейкой или тунцом
УЖИН	Чили из индейки (мясо с перцем и фасолью) зерновой хлеб без глютена	Салат из шпината с тунцом или курицей	Рыба и овощи, приготовленные на гриле	Кусок мяса с парой сладких картофелин	Спагетти с брокколи и котлетами из индейки (лапша из цуккини)	Салатный ролл с курицей

Chocolate-Slim.pro

vk.com/hitdirty

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

