

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён
разум.

Человек ест то, что он видит.



Геродот

Гейне

Сушеные абрикосы



lory.ru/79970

С чего начинаются болезни?

Раньше говорили, что все болезни – от нервов. Сегодня можно с полной уверенностью заявить, что болезни возникают не только от нервов, но и от **питания**. Красота, молодость, долголетие напрямую зависят от здорового пищеварения. Даже наши мысли и настроение подпадают под влияние еды. Но вместе с тем прием пищи для нас – настолько естественный процесс, что мы не обращаем на него никакого внимания. Мы редко задумываемся над тем, как мы едим и что мы едим. А напрасно. **Питание** – это основной источник получения энергии. Вместе с едой к нам приходят жизненные силы. Неправильный рацион существенно сокращает и осложняет нашу жизнь. В результате употребления несбалансированной еды и несоблюдения режима мы не только подрываем пищеварительную систему, но и весь организм недополучает необходимые для нормальной работы микроэлементы. Начинаются проблемы с кожей, появляются боли в желудке, проблемы со стулом, образуются лишние килограммы, скачет давление. И это лишь малая доля того, чем грозит нам неправильное питание.

- Мы начинаем пичкать свой организм безумным количеством лекарств, устраняя лишь внешне проявления недуга. Иногда медикаменты, снимая одну проблему, усугубляют состояние пищеварительной системы. Вместе с тем сама причина заболевания так и остается нерешенной. И недуг возвращается.

А ведь для выздоровления достаточно всего лишь позаботиться о своем питании. Как только мы начинаем соблюдать определенный рацион, организм запускает механизм самовосстановления и устраняет неполадки во всех органах и системах. Подобный способ лечения доступен каждому. Необходимо лишь желание бороться за свое здоровье!

Всего лишь изменив систему питания, вы сможете избавиться от многих неприятных и даже опасных заболеваний.



Тест

Грамотно ли вы питаетесь?

1. Сколько раз в день вы едите?

- а) четыре раза;
- б) три раза;
- в) два раза.

2. Вы завтракаете:

- а) каждое утро;
- б) только по выходным;
- в) крайне редко, почти никогда.

3. Что вы едите по утрам?

- а) кашу, йогурт и какой-то напиток;
- б) бутерброды или яичницу с беконом;
- в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете?

- а) стараюсь этого избегать;
- б) пару раз;
- в) постоянно что-то грызу и кусочничаю.

5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?

- а) каждый день и не по одному разу;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один-два раза в неделю.

6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками?

- а) не чаще раза в неделю;
- б) пару-тройку раз в неделю;
- в) не могу обойтись без сладостей ни дня.

7. Любите вы бутерброды с салом и копченой колбаской?

- а) почти не притрагиваюсь к такой пище;
- б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии;
- в) только на них и живу.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- а) два-три раза или больше;
- б) у меня один рыбный день в неделю;
- в) раз в две недели, а то и реже.

9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки?

- а) раз в день или вообще обхожусь без них;
- б) два раза в день;
- в) во время каждого приема пищи.

10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день?

- а) одну или вообще не пью;
- б) примерно три-четыре;
- в) даже не считаю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Ответ «а» - 2 очка, «б» - 1 очко, «в» - 0 очков.

Подсчитаем очки:

16 - 20 очков. Вы питаетесь грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

11- 15 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0 - 10 очков. Вам необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы не только с лишним весом, но и с пищеварительной системой, и по части эндокринологии.

Умеренность — всему голова

- Археологи обнаружили место упокоения одного из древних римлян, прожившего фантастически длинную жизнь: 112 лет. Это и сегодня — феномен, а в те давние времена продолжительность жизни была намного меньше, и эти цифры кажутся вовсе нереальными.
- Так вот, на могиле этого долгожителя сохранилась высеченная надпись: «Он ел и пил в меру». Достойный пример!
- В том, что здоровое питание — залог здоровья, не сомневаются и современные диетологи. А в первую очередь это означает умеренное, без переяданий, но и в «грех» голодания тоже впадать не стоит. Любые крайности вредны.
- Особенно, когда возраст перевалил «за экватор» жизни и физиологические процессы, в том числе, пищеварение, замедляются. Расщеплять пищу до элементов, которые легко усваиваются организмом, он уже не успевает, и объем завтраков и обедов по элементарной логике надо сокращать.
- Но и в молодые годы, и в зрелости переядание, равно как и недостаток пищи, негативно сказываются на здоровье.
- Набор веса, а то и ожирение становятся бичом нашего времени. Это одно из следствий перекосов в питании: банального перебора калорий и злоупотребления жирами, углеводами в ущерб другим компонентам. А лишний вес тянет за собой другие проблемы такие как диабет, болезни суставов и сосудов, иммунные сбои, атеросклероз и др.

Раздельно, сезонно, дробно, вовремя

Здоровый образ жизни кому-то кажется насилием над собой. Но требуется не аскетизм, не самоистязание, а элементарная дисциплина, режим дня, баланс труда и отдыха, разнообразие и выполнение простых правил в питании:

Дробность питания с соблюдением примерно равных периодов «антрактов», а также времени трапез;

Раздельность - стараться не смешивать в один прием пищи белки, жиры и углеводы, а развести их по времени;

Сезонность - летом побольше свежих овощей и фруктов, зимой — белковой пищи.

Разные компоненты пищи перевариваются с использованием «своих» ферментов. Поэтому, когда мы их смешиваем, они попросту мешают друг другу, толком не усваиваются. Хуже того, начинаются процессы брожения, гниения со всеми их неприятными последствиями.



Диетологи советуют, чтобы сохранить здоровый организм, утренний прием пищи должен быть преимущественно углеводным, так как необходимо произвести энергетическую подзарядку.

Обед требует насыщения белками, элементами «строительства» тканей и органов. Немного жиров не помешает в тот и другой прием пищи, но их надо старательно дозировать.

Для улучшения пищеварения вечернее меню пусть содержит клетчатку, очень полезны под занавес дня и кисломолочные продукты.

Для абсолютно здорового организма достаточен трехразовый режим питания. Только где ж его взять, этот идеальный механизм?

Поэтому в реальности лучший вариант - это дробить суточное меню на 4-5, а то и 6 приемов. Тогда порции автоматически становятся небольшими, нагрузка на желудочно-кишечный тракт минимальная, практически исчезает риск запоров и других дисфункций кишечника.

Наградой за старания станут отменное здоровье и шикарные контуры фигуры.

Клетчатка плюс витамины

При всем разнообразии современных диет в каждой из них мы обязательно найдем рекомендации по употреблению достаточного количества клетчатки и витаминов. Правильное питание — залог здоровья, а в наборе продуктов, благотворно влияющих на функционал кишечника, обязательно должны быть богатые клетчаткой.

Именно она работает, как «мусоросборник», впитывая воду, вбирая токсины и прочие вредные вещества. Очищая желудочно-кишечный тракт, одновременно дает чувство насыщения при относительно невысокой калорийности и объемах пищи, что очень важно для сохранения оптимального веса.

Где ее больше всего?

В столь любимых диетологами, да и нами, обывателями, овощах и фруктах, а также в менее популярных бобовых и крупах. Кстати, в том же самом наборе еще и витаминов содержится в достатке, так что решаем, минимум, две задачи сразу. Добавим и такие позитивные стороны перечисленных выше продуктов: нормализуют содержание сахара и холестерина в крови, а значит, становятся незаменимыми «лекарствами» для профилактики диабета, атеросклероза, варикозного расширения вен, аллергии и других заболеваний.

Столь любимая многими хозяйками микроволновка вредно воздействует на состав пищевых продуктов. Процесс жарения менее «травматичен», но блюда перенасыщаются жирами, плюс образуются канцерогенные соединения. Да и переваривать жареное мясо, рыбу, овощи гораздо сложнее, они грубые, впитывают больше соли и т.д. Остаются более щадящие способы приготовления блюд - отваривание, приготовление на пару, тушение.

Овощи и фрукты в идеале лучше употреблять сырыми, либо запекать в духовке или также пользоваться проверенными способами варки-тушения. Понятно, что любая термическая обработка разрушает часть полезных компонентов.

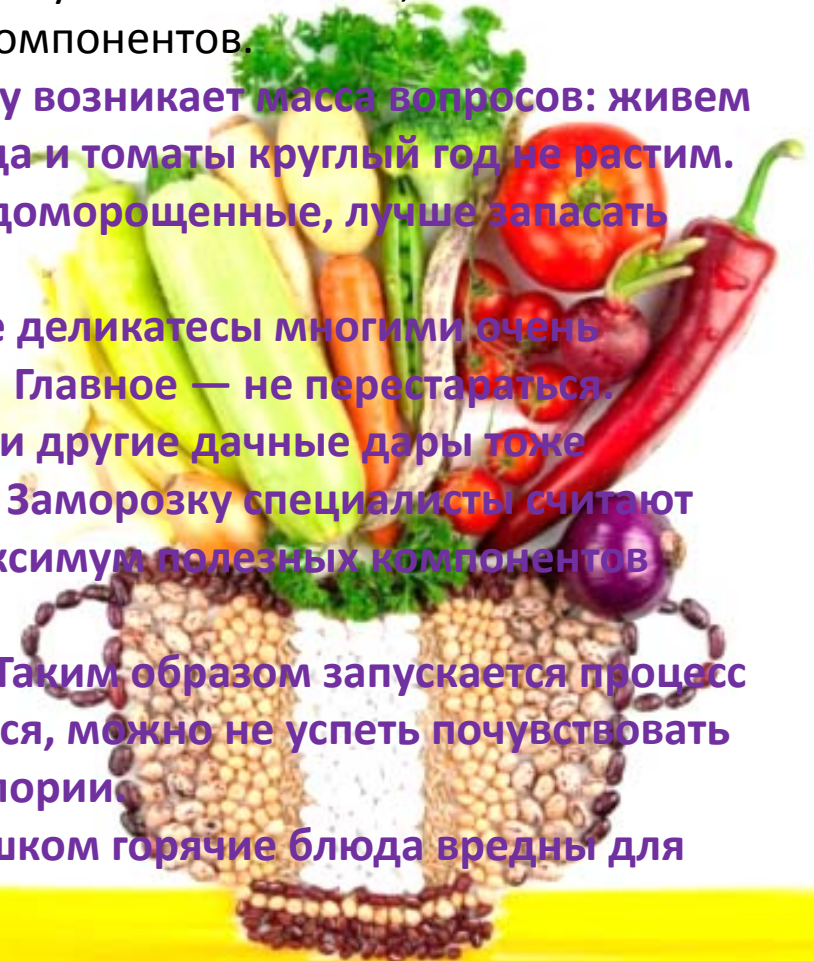
Когда мы говорим о сезонности продуктов, сразу возникает масса вопросов: живем не в лучших климатических условиях, апельсины, да и томаты круглый год не растим. Понятно, что покупаем привозные, а как наши-то, замороженные, лучше запасать впрок?

Соления и маринады — метод надежный, такие деликатесы многими очень любимы. И в малом количестве вреда не принесут. Главное — не перестараться.

Сушить шиповник, травы, зелень, ягоды, грибы и другие дачные дары тоже неплохо, но при этом теряются больше витаминов. Заморозку специалисты считают наиболее подходящим методом, в этом случае максимум полезных компонентов продуктов сохраняется.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая. Таким образом запускается процесс пищеварения. И еще одна тонкость, когда торопимся, можно не успеть почувствовать насыщение, потому-то мы и «хватаем» лишние калории.

Другие нюансы - это слишком холодные и слишком горячие блюда вредны для слизистой желудка и всего ЖКТ.



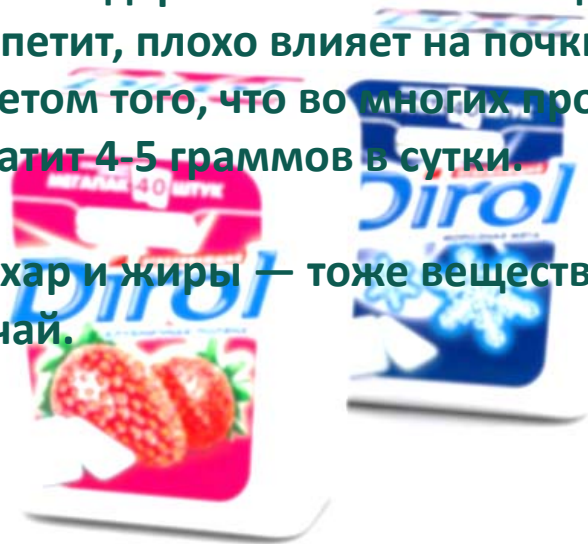
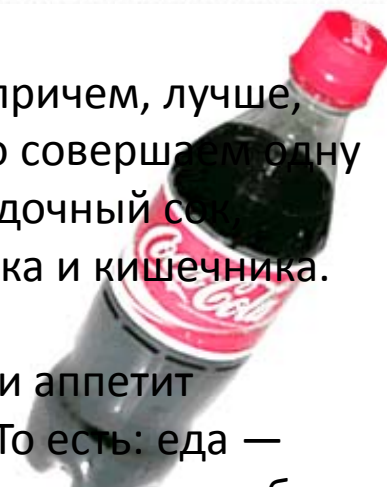
Вода, соль и другие значимые детали

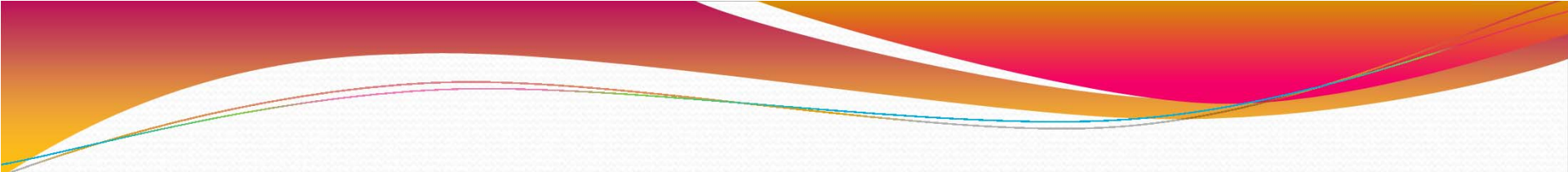
Два литра в сутки — столько воды мы должны пить обязательно, причем, лучше, если это будет именно вода, а не прочие жидкости. Мы постоянно совершаем одну и ту же ошибку, запивая еду жидкостью. В итоге разбавляем желудочный сок, замедляем переваривание пищи, осложняем деятельность желудка и кишечника.

А как правильно? Выпить стаканчик воды за полчаса до еды (еще и аппетит несколько снизим!), либо часа через полтора-два после трапезы. То есть: еда — отдельно, питье — отдельно. Но! Если наша пища слишком сухая, то слегка сдобрить ее водой придется, иначе запоры неизбежны.

Соль задерживает в тканях воду, провоцирует отеки, возбуждает повышенный аппетит, плохо влияет на почки. Список ее прегрешений можно продолжить. С учетом того, что во многих продуктах она и так содержится, для «досаливания» хватит 4-5 граммов в сутки.

Сахар и жиры — тоже вещества, нуждающиеся в дозировке, как и бодрящие кофе и чай.





ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ
ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!!