

## Основные принципы правильного питания

### 1. Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.

Пища должна поступать в организм дробными, не слишком большими порциями. Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4–5 раз в день небольшими порциями. Таким образом, вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень. Прекрасным примером оптимального баланса является овощной салат из томатов, огурцов, сладкого перца и зелени. Если разные овощи были приготовлены различными способами, то употреблять их можно в разное время. Сначала едят зелень, затем постные овощи, корнеплоды.

### 2. Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.

**Овощи и фрукты** предназначены для поддержания и сохранения здоровья, поэтому они нужны человеку ежедневно и в любое время года. Они богаты только тремя витаминами: витамином С, фолиевой кислотой и β-каротином. Причем источником β-каротина и витамина С в питании человека являются только они. Темно-зеленые и красно-оранжевые овощи и желто-оранжевые фрукты наиболее богаты этими витаминами (β-каротином и витамином С). Кроме того, овощи и фрукты ценятся за то, что содержат большое количество пищевых волокон (клетчатки). Клетчатка помогает работе пищеварительной системы, помогая продуктам продвигаться по кишечнику. А еще овощи и фрукты ценят потому, что они не содержат жиров, богаты калием и бедны натрием. Хлорофилл, содержащийся в свежих продуктах зеленого цвета необходим для производства лимфы (один из основных компонентов иммунной системы).

Чеснок

способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, поскольку вещества, содержащиеся в нем, снижают уровень повреждений в ядре клетки.

Помидоры

улучшают пищеварение, а значит, и обмен веществ, улучшают синтез крови.

Сладкий болгарский перец

, в состав которого входит большое количество каротина и витамина С, укрепляет

стенки сосудов. Блюда из

кабачков и баклажанов

питают организм солями калия, улучшающими состояние сердечно-сосудистой системы.

### **3. Рыбы должно быть больше, чем мяса.**

Рыба богата белком, йодом, содержит железо (но в меньшей степени, чем мясо). Как правило, в ней также меньше жира, причем ее жир полезнее для организма, потому что содержит полиненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3 (особенно их много в рыбе холодных морей) и способен понижать уровень «плохого» холестерина. Рыбу рекомендуется включать в рацион – не менее двух-трех раз в неделю. Кстати, в рыбных консервах с костями (например, сардинах) содержится много кальция, что может быть важно для женщин после менопаузы

(для профилактики остеопороза).

### **4. Алкоголь нужно употреблять в умеренных дозах**

Помните: алкоголь не еда! Не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона, поскольку алкоголь не только калориен, но и возбуждает аппетит, заставляя есть больше.

### **5. Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.**

В отличие от животных жиров, в состав растительного масла входят ненасыщенные жирные кислоты, которые легко усваиваются организмом и не дают отложений на стенках сосудов. Еще одно отличие натуральных растительных масел - повышенное содержание **витамина F**, необходимого организму. Его дефицит отрицательно сказывается, прежде всего, на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Постоянная нехватка витамина F приводит к сосудистым

заболеваниям (от склероза до инфаркта), снижению сопротивляемости вирусам и бактериям, хроническим заболеваниям печени и артриту..

Основой приготовления пищи должно быть растительное масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое, соевое и т.п. Используйте качественное масло первого холодного отжима и никогда не используйте одно и то же масло дважды. Ни в коем случае не делайте этого! Вы рискуете получить порцию канцерогенных веществ, образовавшихся при жарке продукта. Именно по этой причине полезнее готовить блюда на пару или подвергать их недолгой термической обработке.

### **6. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог)**

В кисломолочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму. В детском и подростковом возрасте регулярное употребление кисломолочных продуктов в пищу становится решающим

фактором в укреплении костного скелета и профилактике развития остеопороза.

### **7. Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.**

Сахар нарушает процесс обмена веществ в организме, что способствует развитию диабета, замедляет функции надпочечников, приводит к обострению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахар служит питанием для раковых клеток.. Не рекомендуется съедать более 1 килограмма сахара в месяц. Если вы думаете, что съедаете не так уж и много, то знайте, что сахар содержится практически во всех продуктах питания - в колбасе, водке, кетчупах, майонезах и так далее.

### **8. Обязательно включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную**

Каши и другие блюда из круп особенно необходимы нашему организму зимой — содержащиеся в них сложные углеводы способны согреть наш организм не хуже шубы! Регулярное употребление блюд из различных

круп

(гречки, пшена, овсянки) способствует очищению организма, укреплению стенок сосудов, выведению вредных химических и радиоактивных веществ из организма, что благоприятно сказывается на здоровье и внешнем виде. Овсяные хлопья, например, помогают сохранить молодость, возвращают эластичность тканям, способствуют выведению шлаков из организма. Доказано, что блюда из гречки

способствуют выведению радиоактивных веществ, а блюда из пшена очищают организм и восстанавливают естественную микрофлору после приема антибиотиков.

### **9. Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной**

Прежде всего, при жарке появляется избыточная высокая температура, которая разрушает питательные вещества, а масла, применяемые при жарке, сгорают, достигнув своей температурной точки, и становятся уже не полезными, а вредными для нашего организма. Также не малую опасность при жарке пищи представляет образование в ней большого количества свободных радикалов, что влечет за собой большую опасность для организма, при употреблении их в пищу. Ведь при накоплении они поражают печень, и желудочный тракт.

### **10. Соль лучше заменить разнообразными приправами**

Карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т.д.- они должны употребляться чаще, чем соль (а то и вовсе заменять ее).