

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 жаренной

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).