

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и её переизбыток. Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Самые полезные продукты питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятого тяжёлым физическим трудом:

Цельнозерновые продукты - основой является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относятся хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе относят растительные жиры (подсолнечное и другие масла). Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи - эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр - эти продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости - эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

Основы правильного питания: старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.

Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить своё питание.

Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов. Как можно чаще включайте в рацион питания разные виды капусты (белокочанная, краснокочанная, брокколи, цветная, брюссельская). Помимо основных полезных свойств капусты, учеными доказано, что употребление капусты значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний.

По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира. Старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли. Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой.

Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте всё, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит исключить из рациона, чтобы сбалансировать своё питание.