

8 простых правил здорового питания

Правильное питание многим кажется чем-то сложным и непостижимым. Куда не кинь — сплошные запреты, ограничения, расчеты калорий, дорогие продукты.

Если же немного вникнуть, то на деле всё обстоит проще. Существуют базовые принципы правильного питания, которые помогут перейти на сторону здоровья без кардинальных перемен.

Как перейти на правильное питание

1. Выбирайте только свежие натуральные продукты

Никаких полуфабрикатов. Вместо колбасы, ешьте запеченное мясо, вместо майонеза заправляйте салаты оливковым маслом. Суть в том, чтобы исключить переработанные продукты со множеством консервантов и усилителей вкуса. Чем меньше этапов обработки они проходят, тем лучше организм будет их усваивать.

2. Меньше рафинированных продуктов

Когда продукты очищаются и тщательно обрабатываются, они лишаются клетчатки. А она, между прочим, важна для слаженной работы пищеварительной системы. Это значит, что на вашем столе должен быть не белый хлеб, а цельнозерновой. Белый рис можно заменить бурым, а сахар — мёдом.

3. Больше фруктов и овощей

Каждый день необходимо съесть не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод. Это — необходимый минимум для взрослого человека. Разделите этот объем на 5 порций и ешьте на протяжении дня. Их можно есть как в свежем виде, так и правильно обработанные. Также из фруктов и овощей можно делать смюзи, но порция должна быть не больше 150 г в день.

4. Употребляйте белковую пищу

Белок — наш строительный материал. Поэтому он должен составлять основу рациона. Основными источниками животного белка являются морепродукты, рыба, мясо, яйца и творог. Бобовые, крупы, орехи — это белковая растительная пища.

5. Придерживайтесь режима

Приемы пищи должны быть регулярными. Нельзя весь день голодать, а потом набить полный желудок за ужином. Постоянно жевать тоже не стоит. У вас обязательно должно быть 3 основных приема пищи, а также перекусы. Последние тоже необходимо учитывать при составлении меню, иначе в ход могут пойти шоколадные батончики и булочки.

6. Откажитесь от быстрых углеводов

Быстрые углеводы — это недруги подтянутой фигуры и здоровья человека в целом. Когда вы употребляете их, глюкоза делает огромный скачок, а после приземляется на ваши бока в виде жира. Поэтому сахар, алкоголь, мучное, кетчуп и майонез стоит убрать из рациона.

7. Пейте воду

Все знают, но всё равно игнорируют это правило. Поэтому напомним, что норма составляет 30–35 мл жидкости на один килограмм веса. Это касается чистой воды, кофе и соки не считаются.

8. Готовьте правильно

Даже самые полезные продукты могут потерять свою ценность из-за неправильной обработки. Забудьте о жарке на подсолнечном масле навсегда. Мясо и рыбу стоит варить, запекать, тушить, готовить на пару и гриле. Крупу и макароны варите несколько минут, чтобы они оставались немного жестковатыми. Овощи подвергайте минимальной тепловой обработке, чтобы они не теряли свои полезные вещества.

Всего 8 правил — и качество вашего питания изменится в лучшую сторону!

Специалист филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»
НАДЕЖДА КОЛДАЕВА