

Что такое правильное питание?

В современном мире существует много разнообразной информации о правильном питании, и порой она бывает весьма противоречивой. Одни утверждают, что правильное питание — это куриная грудка с брокколи альденте и веточкой петрушки, другие настаивают, что самое правильное — интуитивное питание.

1 ВАЖНО!



Здоровое питание — это полноценный сбалансированный рацион, в котором присутствуют продукты, содержащие необходимые для организма макро- и микронутриенты: мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи, бобовые, зелень. Каждый употребляемый продукт должен быть нутритивно плотным, т.е. содержать большое количество ценных биологически активных веществ, таких как витамины, микроэлементы, антиоксиданты.

2 КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ = КОЛИЧЕСТВУ ЗАТРАЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Правильное питание должно обеспечивать энергетический баланс.

Важно обязательно учитывать основной обмен, обеспечивающий функционирование организма, а также дополнительный расход энергии с учетом физической активности человека.

3 Ешь меньше 1200 ккал в сутки, и все будет хорошо!

Такой подход не эффективен!

Каждый день необходимо получать белки, жиры, углеводы (БЖУ) и клетчатку в определенном соотношении, которое может меняться в зависимости от метаболизма и целей.

4 Можно уместить суточный рацион на 1500-2000 ккал в несколько пирожных, не получив при этом никакой пользы для организма, а только создав избыток углеводов и жиров.



5 Важную роль играет кратность приема. Здоровому человеку необходимо 3 полноценных приема пищи и 1 перекус (допустимо 2).



И да, привычка есть в спокойной обстановке, тщательно пережевывая пищу и избегая гаджетов, также является одной из основ здорового питания.

7 ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- Употребление белков, жиров, медленных углеводов, клетчатки в каждом основном приеме пищи. Именно это сочетание продуктов обеспечивает долгое чувство сытости.
- Увеличение в рационе продуктов, богатых моно- и полиненасыщенными жирными кислотами, особенно Омега 3 (жирная рыба холодных морей, оливковое и льняное масла, орехи).
- В качестве источников белка отлично подойдут мясо птицы, рыба, морепродукты, творог до 5% жирности, бобовые, грибы. Красное мясо и субпродукты можно употреблять 1-2 раза в неделю.
- В качестве медленных углеводов можно использовать крупы, крахмалистые овощи, бобовые, цельнозерновой хлеб, некоторые виды фруктов и ягод (абрикосы, вишня, черешня, малина, черника, голубика, клубника, яблоки, груша, апельсины, смородина).
- Умеренное употребление насыщенных жиров (сливочное масло, сыр, сало).
- Активное употребление клетчатки: некрахмалистые овощи, листовые салаты, зелень, бобовые, крупы, некоторые виды фруктов и ягод.
- Приготовление пищи: запекание, готовка на пару, тушение, томление, выпекание на сухой сковороде. Следует избегать жарки в масле.
- В качестве перекуса подойдут кисломолочные продукты, несладкие фрукты, овощи и небольшое количество орехов (20-30 г).
- Употребление 1.5- 2 литров воды в день, можно добавлять дольку лимона. Чай, кофе, соки, компот не считаются водой.
- Ужин предпочтителен за 3-4 часа до сна. По объему это должен быть наименьший прием пищи.

8 ОТКАЗАТЬСЯ

от быстрых углеводов и рафинированных продуктов (сахаросодержащие и мучные изделия, шлифованный рис, хлопья быстрого приготовления), колбас, майонеза.

ОГРАНИЧИТЬ

или отказаться от пустых бесполезных калорий, содержащихся в продуктах быстрого питания. Они наполовину состоят из соли, трансжиров, усилителей вкуса и улучшителей, которые не имеют отношения к здоровой пище.

СОКРАТИТЬ

потребление алкоголя, а лучше – полный отказ от него.

9 Любому человеку время от времени хочется чего-то «вкусненького». Ничего страшного, если вы позволите себе иногда небольшой кусочек торта 😊



Правильное питание – это долгий марафон, целью которого являются красота, прекрасное самочувствие, бодрость и улучшение качества жизни.

