

Основы правильного питания



Современные диетологи предлагают большое количество диет, систем питания. Некоторые из них действительно помогают всем, другие должны подбираться индивидуально. Не стоит думать, что, если диета помогла кому-то, она обязательно поможет и вам. Сбалансированное питание, следование основным правилам не только при соблюдении диеты, а на протяжении всей жизни поможет не только похудеть, но и поддерживать идеальную форму, восстановить здоровье, сделать свою жизнь гармоничной.

Главные принципы сбалансированного питания

Соблюдение нескольких правил сбалансированного питания позволит восстановить здоровье, хорошее настроение, привлекательность, бодрость духа. Придерживаясь правильного питания, важно соблюдать несколько правил:

- важно не голодать, поэтому очередной прием пищи должен быть при появлении ощущения голода;

Важно! Часто жажду мы путаем с чувством голода, поэтому, при правильном питании важно пить в достаточном количестве воду.

- тщательно пережевывая пищу, мы помогаем органам пищеварения. Прием пищи должен происходить в спокойной обстановке, небольшими кусочками. Один прием пищи должен быть ограничен, допускается не более 4 продуктов;
- дневной рацион нужно разделить на несколько маленьких приемов (от 4 до 5 раз в течение дня), отказавшись от традиционного 2-3 разового обильного питания;
- главный объем дневного рациона приходится на обед;
- важно не запивать еду сразу после ее приема;
- употреблять в пищу натуральные свежеприготовленные продукты.

С чего начинается правильное питание

Секретов, как перейти к правильному питанию, нет. Ежедневное употребление здоровой еды не ляжет тяжелым финансовым грузом на плечи семьи, она

доступна каждому. Главное, соблюдая правильное питание, выбирать не дорогие, а натуральные, свежие продукты.

1. Термическая обработка, особенно в течение длительного времени, способна «убить» все полезные свойства любого продукта. Поэтому готовя блюда из свежих продуктов, стоит выбирать методы готовки с минимальным температурным действием. Кроме того, важно помнить, что жареная пища не полезна для организма. Лучшим способом приготовления еды при сбалансированном питании является пароварка.
2. В рационе должны присутствовать все группы продуктов, овощи, фрукты, мясо, рыба, бобовые, орехи. В каком количестве они будут включаться в рацион, зависит от индивидуальных вкусовых предпочтений, а также особенностей организма.
3. Регулярность приема пищи. От того, насколько приемы пищи регулярны, зависит, будет ли работа органов желудочно-кишечного тракта четкой. Питание по графику позволяет не только нормализовать работу пищеварительной системы, но и артериальное давление, снижая риск развития гипертонического криза.
4. Решив сделать правильное сбалансированное питание своим образом жизни, важно отказаться не только от употребления в большом количестве сладостей или мучных изделий, но и соли. Сладкие газированные напитки лучше заменить компотами, приготовленными из натуральных фруктов, травяными чаями. Перейдя на здоровое питание, уже спустя три недели организм человека перестраивается, меняются его вкусовые предпочтения, и соблюдение определенных правил здорового питания перестает быть проблемой.
5. Перекусы очень важны при правильном питании. Они обязательно должны присутствовать, но исключать сладости, мучные и кондитерские изделия.

Расход калорий

Правильное питание - это не только употребление в пищу низкокалорийных продуктов. Достигнуть желаемого результата, лежа на диване, невозможно. Физическая активность, посещение спортивного зала в сочетании с готовым рационом, помогут добиться желаемого результата.

Физические нагрузки, регулярные занятия спортом должны составлять не менее двух-трех раз в течение недели.

Пробежки, фитнес в сочетании со сбалансированным питанием помогут избавиться от лишних килограммов, поддерживать хорошую физическую форму. Регулярные физические нагрузки помогают очистить организм от токсинов, повысить мышечный тонус, избавиться от жировых складочек. Если посещение тренажерного зала по каким-либо причинам противопоказано, альтернативой станут регулярные пешие прогулки, можно заняться уборкой, или просто потанцевать.

Как сделать сбалансированное питание образом жизни

Решив сделать правильное питание своим образом жизни, не придется страдать, достаточно следовать нескольким правилам.

- Пить в достаточном количестве воду. Очень часто мы чувство жажды путаем с голодом. Чтобы переход к правильному питанию не стал причиной стресса, важно всегда под рукой держать воду. Она должна быть негазированной и несладкой.
- Размеры порции важны. Одну половину тарелки, разделенной условно пополам, должны занимать овощи или фрукты. Вторую половину тарелки занимают другие продукты, приготовленные на пару или запеченные в духовке.
- Придерживаться правильного питания помогут соответствующие покупки в магазине. Отправляясь в маркет без определенной цели или голодным, можно сделать необдуманные покупки. Свой поход в магазин нужно планировать, это позволит быстро находить прилавки с нужной едой.
- Размер посуды также играет важную роль. Количество еды зависит от размера выбранной тарелки. Если она слишком велика, существует риск съесть что-то лишнее. Небольшая порция будет теряться на тарелке больших размеров, и будет казаться, что ее недостаточно, чтобы насытиться. Поэтому предпочтение стоит отдавать небольшим тарелкам. Цвет посуды также играет важную роль. Выбирая темную посуду для неполезных гарниров, макаронных изделий или картофеля, это позволит контролировать их количество благодаря контрасту цвета.
- Залогом успеха при переходе на правильное питание является употребление свежих овощей и фруктов. Но и здесь важно быть внимательным, ведь существует большое количество фруктов, содержащих в большом количестве сахарозу. Употребляя только яблоки или груши, дыни или бананы, похудеть еще никому не удавалось, потому что они являются достаточно калорийными. Поэтому предпочтение стоит отдавать грейпфрутам, ананасам, апельсинам.
- Овощи являются источником минералов и витаминов, клетчатки, поэтому они должны обязательно стать частью рациона тех, кто стремится питаться правильно.