

detkityumen.ru

Главные секреты здорового питания

Утверждение что мы это то, что мы едим, на 100 процентов отражает действительность. Ведь от нашего питания зависит способность организма сопротивляться различным заболеваниям, а так же скорость обновления организма на клеточном уровне. Употребляя в пищу вредную еду, искусственно выращенные ГМО продукты, насыщенные антикоагулянтами и красителями сокращают нашу жизнь во много раз. Проблема здорового питания очень остро вошла в современный мир и остается главным вопросом в наши дни. Поэтому для всех семей, особенно где есть дети, полезно будет узнать о секретах здорового питания и списке рациона полезных продуктов.

Для поддержания нормального функционирования организма и всех его систем, человеку необходимо получать ежедневно определенный минимум витаминов и микроэлементов. Все это мы получаем через еду и выпитые жидкости. Поэтому нужно тщательно подбирать свой рацион и питаться полноценно каждый день.

1. Соотношение белков, жиров и углеводов

Следует помнить, что энергию для своей жизнедеятельности организм получает из съеденных продуктов, а именно из питательных веществ: белков, жиров и углеводов.

Белки это основной строительный элемент для мышц. А так же он необходим для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, большинства гормонов, гемоглобина и других веществ, выполняющих в организме важнейшие функции. Больше всего белка содержится в твороге, мясе птицы, рыбе, яичном белке и бобовых культурах.

Жиры – это залог красивой кожи, волос, ногтей, а так же очень важный элемент для психологического равновесия и спокойствия, особенно для женщин. Поэтому миф о том, что худея, нужно исключать все жиры из питания – это заблуждение, которое приводит к дефициту полезных веществ в организме. Ведь тогда человек становится более раздражительным и у девушек снижается гормональный фон, что очень влияет на способность к зачатию и нормальное состояние во время месячных. Больше всего полезных жиров содержится в морепродуктах, молочных продуктах, натуральном сыре, природных растительных маслах, орехах и семечках.

Углеводы дарят человеку энергию и удовольствие от сладкого вкуса. А так же глюкоза позволяют питать ткани головного мозга, сердечной мышцы, участвует в образовании ключевого для работы печени компонента – гликогена. Они играют значительную роль в защите организма от различных вирусов и бактерий. Самые полезные и популярные продукты с содержанием правильных углеводов, это фрукты, сухофрукты, крупы, кабачки, болгарский перец и зелень.

Залогом здоровья человека является правильное соотношение этих полезных веществ. Которое составляет в количественном пересчете белки 60%: жиры 20%: углеводы 20% для каждого дня.

2. Количество калорий

Важно, чтобы количество потребленных калорий соответствовало количеству затраченных. При недостатке калорий (жесткие диеты, нерегулярное питание) организм ослабевает и ухудшается общее самочувствие человека. А при избытке, напротив, все нерастраченные калории превращаются в лишние жировые отложения.

3. Не пренебрегать чувством голода

Не стоит голодать, даже если вы преследуете цель быстро похудеть. Вместо этого нужно делать правильные перекусы часто, но по чуть-чуть. Находясь на работе, защитите свой организм от вредной еды, съеденной во время короткого перерыва. Для этого готовьте пищу заранее дома. Так, к примеру, вместо шоколадного батончика и чипсов, лучше съесть отварные яйца, цельнозерновые хлебцы и перекусить сухофруктами. Это заменит полноценный завтрак или полдник. Так как в яйцах содержится белок, а в сухофруктах полезные углеводы.

4. Только натуральные и свежие продукты

Чем меньше продукт находился в обработке и чем меньше в нем добавок, тем он натуральней. Старайтесь применить это правило и в повседневной жизни. Не стоит употреблять в пищу копченую рыбу, колбасу, сосиски и пр. переработанное мясо. Ведь оно не только вредит работе желудка, подрывает иммунитет человека, но и так же способно вызвать раковые заболевания в организме. Поэтому лучше приобретать необработанное мясо или рыбу и готовить самостоятельно. Так вы точно будете знать, что в нем нет ничего лишнего. К тому же дома есть возможность самостоятельно регулировать количество соли и специй.

5. Водный режим

Всем известный факт, что человеческий организм на 70 % состоит из воды. Поэтому малейший ее дефицит приводит к сбою работы обмена веществ и отражается на нашей коже, она становится сухой. Среднесуточная доза чистой питьевой воды должна составлять не менее 2-х литров для взрослого человека. Тогда вес тела всегда будет поддерживаться в норме, за счет хорошего функционирования почек и всех выводящих органов.

Пить воду нужно отдельно от еды. За полчаса до приема пищи или хотя бы через час после. Иначе растворяется желудочный сок и пища переваривается неправильно.

6. Витамин и минералы

Дефицит таких важных витаминов, как магний, кальций, витамин Д, Е, С приводит к серьезным заболеваниям. Поэтому в ежедневном рационе здорового питания всегда должны присутствовать фрукты, овощи и свежая зелень, содержащие эти витамины и помогающие усваиваться всем полезным веществам в организме.

7. Отграничьте себя в употреблении лишнего соли и сахара

Все продукты вторичной переработки, как правило, содержат в себе огромное количество добавок. В том числе сахара и соли. Они добавляются в печенье, колбасы, йогурты и даже хлеб. Мало кто знает, но, к примеру, в обычном белом батоне содержится 1 столовая ложка сахара, а в йогурте все 6 ложек. А теперь, давайте представим, сколько человеческий организм потребляет сахара в день со всеми съеденными продуктами, плюс выпитый чай или кофе, подслащенный несколькими ложками рафинада. И так живут миллионы человек, у которых уже вошло в привычку питаться не задумываясь о съеденных пудах соли и сахара. Чтобы снизить это огромное количество добавок, старайтесь чуть-чуть недосаливать привычную пищу и пить не сладкий чай. Тогда вы вновь почувствуете истинный вкус натуральных продуктов, и организм избавится от лишних отложений солей.

8. Углеводы = фрукты

Поэтому съев на ночь банан, помните, что это приравнивается к съеденной на ночь булочке. Именно по этой причине, диетологи советуют людям желающим сбросить вес употреблять все углеводы (включая фрукты) только в первой половине дня.

Соблюдая эти 8 простых секретов здорового питания, вы не только всегда будете чувствовать себя полным сил и энергии, но и избавите свой организм от многих заболеваний.

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/glavnye-sekrety-zdorovogo-pitaniya.html>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/4631/