

Рациональное питание – основа долголетия

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание – залог долгой жизни. Что нужно делать, чтобы прожить да ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе. Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.



Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества, витамины. А недостаток, как и избыток питательных элементов становится причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевременного старения и ранней смерти. Так, дефицит витаминов влияет на здоровье, ум, и молодость, значительно больше, чем ряд других причин. В основе большинства заболеваний лежит недостаток какого-либо витамина. Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм

старения организма, так же и процесс обезвоживания. Аналогичным образом действует на организм несбалансированность в рационе других компонентов питания, таких как, углеводы, жиры и белки. То есть на основе вышесказанного, можно сделать вывод, что необходимо иметь некоторые сведения о компонентах питания, что они собой представляют, в каком количестве требуется организму, какое воздействие оказывает. А также желательно понимать механизмы работы пищеварительной системы, процесса пищеварения, усвоения. К примеру, посему важно тщательно пережевывать пищу, что влияет на усвоение питательных элементов; как можно сэкономить собственную энергию, оптимизировав свое питание и т.д.

Здоровое питание даст возможность сбалансировать вес без насильственных ограничений, поможет избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, будет содействовать восстановлению интеллектуальной и физической энергии. То есть, правильное питание – это один из главных путей, который приведет нас к здоровью. А здоровье, в свою очередь, даст, прежде всего, хорошее самочувствие, а также прекрасный внешний вид и время для того, чтобы мы могли достичь тех целей, которые ставим перед собой в жизни.

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни! Чтобы накормить себя и своих близких правильной и здоровой едой, достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.



Правильное питание – это не только контроль калорий и бесконечные диеты, но и полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты: мясо, злаки, молочные продукты, фрукты. Избегать нужно только «вредных» булочек, шоколадок, сладких газировок.

Главные правила здорового и правильного питания:

- сократить жиры животного происхождения;
- увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).
- употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты);
- употреблять в пищу свежеприготовленные блюда;
- не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин;
- отказаться от чрезмерно соленых продуктов;
- вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку);
- мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными и только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой и др.).
- каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат, свежие овощи.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты.

Конечно, полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения и воли, и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться.

Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой – это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши. Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно и полезно. В злаках много клетчатки (которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы В, которые поддерживают нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

Питайтесь правильно и результаты не заставят себя ждать!