**Правильное питание и его польза**

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Наукой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

*Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.*

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

* овощи
* фрукты
* злаки
* молочные и кисломолочные продукты
* мясо и рыба

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Оставаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.

Проблема современного мира – еда быстрого приготовления (фаст-фуд). С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

* полуфабрикаты
* сдобная выпечка
* конфеты
* сладкие газированные напитки
* алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

**Основные принципы и правила.**

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Забудьте о диетах. Не принесет пользы ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.
2. Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.
3. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
4. Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа), суточная доза для здорового человека —20-30 мл на 1 кг веса.
5. Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
6. Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.
7. Сочетайте правильно. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.
8. Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.
9. Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

*Чтобы еда приносила пользу, необходимо отдавать предпочтение свежим разноплановым продуктам. Порции должны быть умеренными. Еще один важный момент – наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.*

**Два закона правильного питания.**

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании. Специалисты утверждают, что при их соблюдении самочувствие и состояние здоровья будут на надлежащем уровне.

*I закон – сколько тратим энергии, столько едим.*

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

*II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах.*

Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-либо из них, это отражается на внешности и самочувствии. Даже во время похудения питание должно быть полноценным. Вот почему так важно питаться разнообразно. Обязательно помните о фруктах и овощах. Не отказывайтесь от употребления мяса и рыбы. Готовьте каши, ешьте кисломолочные и молочные продукты. Особенно необходима подпитка в межсезонье. Весной можно прибегнуть к курсу витаминных комплексов.

В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

* белки – 30 %
* жиры – 20 %
* углеводы – 50 %

Если необходимо снижение веса, картина несколько поменяется:

* белки – 40%
* жиры – 20%
* углеводы – 40%

*Нельзя полностью лишать организм какого-либо составляющего. Человеку нужны все элементы в любой период. Чтобы сохранить здоровье и вес, держите баланс.*

Какой можно получить результат.

Для того, чтобы не есть вредную еду и соблюдать правила здорового питания, нам необходим стимул. Ведь за труд должно быть вознаграждение. Что даст нам эта система?

*Здоровье.*

Работа всех систем и органов будет слаженной, если они получают все важные элементы. Устойчивость организма к различным инфекциям во многом обусловлена правильной работой кишечника. Здоровье пищеварительной системы – залог сильного иммунитета. Правильно питаемся – меньше болеем.

*Стабильный вес.*

Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дадут шанса лишним килограммам. Гораздо здоровее пребывать в одном весе, чем постоянно ощущать его колебания посредством строгих изнуряющих диет.

*Отличное самочувствие.*

При правильно составленном рационе вы забудете о чувстве усталости, слабости и голода. Еда должна делать нас бодрыми и энергичными.

*Красота.*

Состояние волос, ногтей и кожи напрямую зависит от поступления необходимых веществ с пищей.

*Состояние духа.*

Оказывается, частым виновником депрессий выступает именно неполноценный рацион. Хорошая пища подарит отличное настроение, высокую работоспособность и здоровый сон.

*О своем теле нужно заботиться. И только тогда оно ответит тем же. Систематическое соблюдение принципов здорового питания сохранит здоровье на долгие годы. К тому же, своим примером можно показать детям, что и как нужно есть.*

**Верное сочетание продуктов**

Огромное значение имеет то, как мы сочетаем продукты. Ученые полагают, что не стоит есть одновременно пищу с разным составом. Например, углеводную и белковую. Разные группы продуктов расщепляются разными желудочными средами. На практике оказывается, что сделать это не так-то просто. Но польза раздельного питания доказана давно.

Правила следующие:

1. Не ешьте в один прием белковую (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, морепродукты, орехи, молочное) и углеводную (картошка, крупа, макаронные изделия, выпечка, бананы, цукаты) пищу.
2. В одной трапезе не стоит объединять 2 белковых блюда (мясо и рыбу).
3. Белки плохо сочетаются с жирными добавками (сыр, сметана, масло).
4. Фрукты нужно есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно сочетание белков с фруктами кислыми (цитрусовые).
5. Плохая пара – два продукта с содержанием крахмала (картофель и хлеб).
6. То же самое касается крахмала или углеводов и сахара. Поэтому, намазывая блинчик вареньем, задумайтесь, насколько это полезно.
7. Такие продукты как арбуз, дыня или молоко должны употребляться отдельно от другой пищи. Особенно тормозит переваривание прочей еды дыня. А вот будучи съеденной отдельно, она отлично очищает организм. Молоко обволакивает содержимое желудка, не давая нормально перевариваться.

*Соблюдая эти правила, можно получить максимум полезного из еды. А также забыть, что такое боли в животе, расстройство и вздутие.*

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.

А чтобы система заработала на полную, необходимо не забывать о физических упражнениях и полноценном отдыхе.

