

## Здоровое питание

Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. Если же стоит задача снизить вес, соблюдение принципов правильного питания позволит сделать это без дискомфорта и голода.

### ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Принципов здорового питания несколько:

1. Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.
2. 50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т.д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.
3. Избегайте усилителей вкуса, консервантов, химии. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.
4. Желательно, чтобы питание было дробным – 4-6 небольших порций в течение дня (1 порция должна быть примерно равна вместимости 1 стакана). Это намного лучше для организма, чем 1-3 больших порции, т.к. длинные перерывы между приемами пищи – стресс для организма.
5. Откажитесь от жирных майонезных соусов – они очень калорийны, а кроме того, заправки промышленного приготовления сложно назвать полезными. Майонез можно заменить на нежирную сметану или натуральный йогурт.
6. Не обязательно совсем отказываться от алкоголя, но его прием нужно свести к минимуму. Самый безобидный алкогольный напиток – хорошее сухое или полусухое вино. Бокал такого вина можно позволить себе раз в 1-2 недели.
7. Большая часть пищи должна быть сварена, приготовлена на пару или запечена, но не обжарена: при обжаривании выделяются канцерогенные вещества, кроме того, такая пища очень жирная.
8. Не покупайте готовую еду и откажитесь от полуфабрикатов – готовьте самостоятельно, используя качественные продукты, чтобы точно знать, что на вашем столе. Отдавайте предпочтение охлажденным продуктам, а не замороженным, особенно, если речь идет о мясе или рыбе.
9. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Полный желудок мешает спокойному сну, да и пища во сне переваривается куда хуже.

## ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ

Если вы никогда ранее не соблюдали принципов правильного питания, вам вряд ли удастся резко поменять образ жизни. Не торопитесь. Осваивайте основы ПП постепенно: сначала откажитесь от сладостей и фастфуда, затем поделите дневной рацион на небольшие порции и перестаньте есть на ночь. Постепенно выработается привычка и вам станет намного проще ориентироваться в том, что и когда можно съесть.

Нужно ли полностью исключать сладости? Желательно ограничить употребление кондитерских изделий, заменив их на фрукты или сухофрукты. Но если желание съесть что-то сладкое становится нестерпимым, можно позволить себе натуральную пастилу или мармелад, творог с вареньем или фруктами, горький шоколад, джем. НО! Эти продукты должны быть изготовлены из натуральных компонентов без добавления консервантов. Поэтому желательно готовить сладости самостоятельно, или же покупать их в специализированных магазинах, где продают продукты для правильного питания.

## СКОЛЬКО КАЛОРИЙ НЕОБХОДИМО ПОТРЕБЛЯТЬ

Суточная калорийность рассчитывается индивидуально, исходя из веса, возраста, пола и активности. Например, для сотрудницы офиса 25-30 лет среднего телосложения, которая ходит в день менее 30 минут, для поддержания веса достаточно будет 1600-1700 ккал, а для её ровесника, который 3 раза в неделю интенсивно тренируется, оптимальным будет дневной рацион калорийностью около 2500 ккал.

Для здорового снижения веса дневную калорийность достаточно снизить на 15-20% - этого вполне достаточно, чтобы постепенно терять лишние килограммы. Часто к правильному питанию относят диеты, которые предполагают снижение дневной калорийности до 1000-1200 калорий, резкое сокращение количества жиров или углеводов. Это большая ошибка! Полуголодный рацион не может быть здоровым.

Резкое снижение дневной нормы калорий заставляет организм работать в авральном режиме, сигнализирует о том, что еда кончилась, и, чтобы выжить, нужно экономить ресурсы. Организм при этом переходит в режим выживания – замедляет обмен веществ, сокращает расход калорий на питание мозга, а также старается запастись побольше жира. После такой диеты велик шанс набрать куда больше веса, чем было сброшено. Кроме того, голодание может нарушить важные процессы в организме и даже оказаться смертельно опасным.

## ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА

Вода – это основной элемент правильного питания. Без воды организм не способен функционировать. Поэтому очень важно пить столько, сколько требует организм. Для поддержания оптимального уровня водного баланса нужно выпивать как минимум два литра в сутки. Полезнее всего пить чистую воду, а не чай кофе или сок. Делать это лучше отдельно от приема пищи, чтобы не разбавлять желудочный сок.

Если вы почувствовали голод, попробуйте сначала выпить воды. Иногда мозг ошибочно принимает сигналы о жажде за сигналы голода. Если чувство голода при этом прошло – значит, прием пищи можно отложить.

### КАК ПЕРЕЙТИ НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Психологи утверждают, что выработать любую привычку можно за 3 недели. В течение этого времени следуйте следующим рекомендациям:

- Задумайтесь, почему вы решили перейти к здоровому питанию. Каждый ставит перед собой свои цели: кто-то желает улучшить здоровье, а кто-то – скинуть лишние килограммы. Поставьте перед собой определенную цель и стремитесь к ней.
- Установите приложение по отслеживанию количества калорий, найдите онлайн-сервис по подсчету или же просто заведите блокнот, в который будете записывать все то, что употребляете. Также можно записывать количество выпитой воды. Это поможет вам проанализировать рацион и оздоровить его.
- Привыкайте к нововведениям в питании постепенно. Чем резче вводятся ограничения, тем выше риск срыва.
- Готовьте разнообразную пищу. Не ешьте одно и то же, иначе это вам быстро надоест. Еда должна быть не только полезной, но и вкусной.
- Старайтесь есть дома. Подсчитать калорийность и соотношение нутриентов в пище, которую вы употребляете вне дома, очень тяжело. Кроме того, если вы привыкли есть вне дома, велик риск сорваться и съесть лишнее.
- Старайтесь посещать супермаркеты на сытый желудок – это избавит вас от импульсивных покупок.
- 

Правильно выстроенный рацион – это легкость и энергия. Здоровая еда положительно воздействует на здоровье и самочувствие. Улучшается работа ЖКТ, кожа, волосы и ногти приобретают здоровый вид, уходит лишний вес. Уже через пару месяцев после перехода к здоровому питанию вы заметите результат. И, поверьте, он стоит того!