

## ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ.

26.02.2025

В наше время все больше и больше становится популярным здоровое питание и здоровый образ жизни.

При правильном питании кушать нужно в определенное время, то есть в течение дня соблюдать приемы пищи. За счет этого пища имеет возможность распределить нужное количество калорий в течение суток. Специалисты рекомендуют совершать прием пищи три основных, и два перекуса. Завтрак человека должен быть равен трети всего его дневного рациона, а обед и ужин должен составлять четверть дневного рациона.

Для правильного питания и здорового образа жизни нужно распределять продукты по часам приема. А делать это следует, обращая внимание на их состав и энергетический потенциал. Вот, например, продукты, содержащие высокий процент белка, такие как рыба, бобовые и мясо, нужно кушать утром или в обеденное время. Ведь они имеют свойство повышать активность центральной нервной системы. А в вечернее время стоит кушать кисломолочные продукты с фруктами и овощами. Такие продукты не будут нагружать пищеварительную систему. На ночь не надо пить кофе и чай, ведь они способны активизировать нервную систему, что приведет к нарушению сна.

Когда вы подаете еду, следите за тем, чтобы ее температура не превышала пятьдесят градусов и не была ниже десяти. Для того, чтобы ваш организм хорошо усвоил пищу, ее нужно очень хорошо пережевывать. Не стоит разговаривать за столом или смотреть телевизор, ведь все это может очень отвлекать от правильного приема пищи. Такой процесс приема пищи не будет способствовать правильному питанию, а может только навредить вашему организму.

Постарайтесь принимать еду по расписанию и не нарушать его. Правильное и систематическое питание содействует профилактической деятельности работы желудочно-кишечного тракта. Естественно, кушать нужно умеренно, не выходя за рамки разумного, так как переедание может привести к накоплению жира в организме и вызвать массу самых разных болезней, а также снизить активность работы иммунной системы.

Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении долгих лет, однако и про здоровый образ жизни в целом забывать не стоит – спорт и отсутствие вредных привычек ещё никто не отменял. Например, при исключении острого перца из вашего рациона вы сможете уменьшить количество моментов, когда вас беспокоит изжога или гастрит.

Что касается правильного питания и вопроса о возрастной категории, то здесь стоит немного задуматься. Ведь в молодом возрасте можно позволить себе что-то такое, что, будучи в более взрослом возрасте, следует исключить из вашего меню. Ведь у молодых и пищеварительная система «мощнее» и

здоровее. А вот люди, которым уже стукнуло за пятьдесят, должны избегать сильносоленой пищи, которая может спровоцировать гипертонический криз. Человек в таком возрасте и старше обязан кушать больше продуктов, которые содержат кальций, что является необходимой профилактикой остеопороза.

В общем, самым оптимальным следует считать рацион, который содержит в себе мясо, рыбу, молочные продукты, и дополнен овощами и фруктами. Пища, в которой содержится много углеводов, способна хорошо утолить голод, но такая еда приносит не очень-то и большую пользу. Мучные изделия и сахар должны быть сведены к минимуму. Сладости лучше заменить медом.

Давайте же перейдем к общим основам правильного питания:

Еда всегда должна быть свежеприготовленной или хотя бы сегодняшней. Иначе ее диетические качества будут неумолимо ухудшаться. От свежей еды вы получите больше всего пользы.

Вы должны питаться разнообразной и сбалансированной едой. Если вы на работе, лучше всего брать с собой домашнюю еду, но не нужно перекусывать «безобидным» печеньем или, что еще хуже, гамбургерами и хот-догами. На работе будет полезным для вас скушать, например, сухофрукты, зеленый витаминный салат и кисломолочные продукты.

Обязательно в рацион каждого человека, который хочет правильно питаться и вести здоровый образ жизни, должны быть включены сырые овощи и фрукты. Ведь именно в сырых овощах и фруктах содержится самое большое количество витаминов и микроэлементов. Такая пища повышает скорость обменных процессов в организме. Особенно людям с избыточным весом и тем, которые склонны к депрессии, нужно кушать именно сырые фрукты и овощи. Что касается сезонности питания, то мы должны учитывать то, какой сейчас сезон. Например, в весенне-летний период нужно увеличивать численность растительной пищи. А в зимний период, наоборот, следует добавить в рацион вашего питания те продукты, которые богаты на белки и жиры.

Вес начинает увеличиваться тогда, когда наблюдается энергетический дисбаланс. А это означает то, что нужно следить за энергетической ценностью вашего рациона и заранее ее просчитывать. На первый взгляд вам это может показаться трудным, но на самом деле это не так.

Обязательным правилом в правильном питании можно считать то, что запрещено сочетать несочетаемые блюда. Это может привести к изжоге, вздутию живота, запорам, горечи во рту, что как минимум неприятно.

Нужно запомнить раз и навсегда о том, что кушать следует медленно, тщательно пережевывая еду. Это поможет уменьшить нагрузку на желудок и доставит вам максимум удовольствия от приема пищи.

Главный врач  
Инструктор-валеолог

Е.В.Шейбак  
Н.И.Юрениа