

Полезная информация

Что такое правильное питание?



Существует масса слухов и домыслов на тему того, как должна выглядеть система правильного питания: кто-то считает, что это вегетарианство, кто-то и дня не может прожить без хорошего стейка, а для кого-то это просто вкусное питание. Если вы хотите, чтобы было ваше питание правильным, то вам следует включить в ваш образ жизни эти простые и полезные правила: В правильном питании необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола. Это дает организму все питательные и необходимые для жизни вещества, в которых он нуждается. Одностороннее питание, применяемое прежде всего в некоторых диетах, приносит вред здоровью. Белки, жиры и углеводы — энергетические вещества, которые должны поставляться с пищей.

-Правильный режим питания. Большие порции создают излишнюю нагрузку для организма и пищеварения. Они вызывают чувство переполнения, усталость и вялость. Лучше есть не три раза в день помногу, а пять раз небольшими порциями. Перерывы между едой не будут слишком большими, и «калорийные бомбы» при этом не вытеснят здоровое чувство

голода.

-Ешьте медленно и с удовольствием – это главное для правильного питания. Торопливый едок обычно ест слишком много. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через пятнадцать минут после еды. Это значит, что тот, кто с жадностью глотает свою еду, уже за несколько минут получает достаточно калорий/джоулей, не давая своему организму возможности сообщить о переходе границы насыщения.

-То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья. Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Не следует переоценивать значение утоляющего жажду пива из-за содержания в нем алкоголя и калорийности. Из горлышка пивной бутылки можно очень быстро получить излишки энергии. Будьте осторожны и со сладкими напитками (лимонадами, фруктовыми соками или напитками с колой). Они не утоляют жажду, но содержат до ста десяти грамм сахара в одном литре.

-Не пейте слишком мало: дневная потребность в жидкости составляет полтора-два литра. Очень рекомендуется минеральная вода или чай (лучше всего — фруктовый чай). Умеренно могут употребляться молоко, кофе, пиво, вино, шампанское и напитки с фруктовыми соками.

-Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В вашем рационе их должно быть тридцать, тридцать и сорок процентов соответственно. Но не забывайте о качестве строительных элементов: от куска сладкого торта или зажаренного в углях куска мяса у вас, конечно, прибавится углеводов и белка, но их польза для здоровья весьма сомнительна. Полноценное питание включает в себя сложные углеводы, хорошие приготовленное мясо и полезные жиры.

Как правильно принимать пищу?

Мы крайне редко задумываемся над этим вопросом. А между тем это один из важнейших аспектов правильного, здорового питания. Важно не только употреблять качественную, здоровую пищу, но и делать это по всем правилам.

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций. Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.

2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов (белокочанная, цветная, брокколи...), морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец. Капусту, кстати, можно употреблять и квашеную - это один из очень немногих продуктов, которые при заготовке впрок почти не теряют своих полезных свойств.

3. А вот вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после нее сырые овощи и фрукты употреблять не следует - в таком случае они способствуют процессам гниения и брожения в кишечнике. Есть фрукты на десерт - вредно!

4. Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.

5. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.

6. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Вода, другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

7. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки. Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.

8. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

Дары природы в полезном питании

То, что, употребляя чеснок, можно дожить до глубокой старости, научно не доказано, но он обладает иным положительным свойством. Например, препятствует развитию атеросклероза (старения сосудов) и понижает кровяное давление. Он содержит эфирное масло аллицин, которое помогает уничтожать в организме возбудителей заболеваний и усиливает иммунную защиту. Поэтому ежедневно следует добавлять в пищу зубчик чеснока.

Многочисленные достоинства чеснока для поддержания здоровья человека изучались тысячелетиями, но только недавно привлекла к себе пристальное внимание его способность поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Это вновь возбудило интерес к использованию чеснока в качестве пищевой добавки. Разработаны таблетки чеснока в специальной оболочке, которая растворяется в кишечнике, что устраняет запах чеснока изо рта, но сохраняет его целебные свойства.

Но, оказывается, удивительными свойствами обладает не только чеснок. Корень сибирского женьшеня усиливает возбудимость мозга и

способствует восстановлению памяти. Он рекомендуется при умственном и физическом переутомлении, снижении концентрации внимания, синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии.

Корень валерианы помогает снять мышечные спазмы, вызванные напряжением. Хмель способствует релаксации. Кора белой ивы и буквица помогают ослабить головную боль, в то время как корень имбиря справляется с нарушениями пищеварения, вызванными стрессом.

Недавно ученые открыли способы извлечения хлорофилла из растений для использования его в качестве пищевой добавки. Препараты хлорофилла помогают организму в создании среды, неблагоприятной для роста бактерий. Кроме того, хлорофилл является поливитаминовой питательной добавкой и оказывает на организм универсальное воздействие, регулируя функции эндокринной системы.

Пчелиная пыльца содержит большинство витаминов, более двадцати пяти микроэлементов, двадцать семь минеральных солей и ферментов. Пчелиная пыльца особенно богата витаминами группы В, столь важными для обмена веществ. Благодаря своему витаминному и минеральному составу пчелиная пыльца улучшает функции иммунной системы и поддерживает энергетический запас организма.

Многофункциональное растение эхинацея, обладающее антибактериальными, противовирусными и антитоксическими свойствами, дает мощную поддержку иммунной системе. В частности, эхинацея улучшает здоровье дыхательной и пищеварительной систем, что делает ее популярной травяной добавкой для защиты от общих респираторных заболеваний и гриппа.

В течение многих веков зверобой с успехом применялся для лечения ран. Англичане называли его «бальзамом воинов». Во Франции, Италии и Германии зверобой именуют травой Святого Иоанна, которая охраняет дом от злых духов. В наши дни интерес к этому древнему лекарственному средству необыкновенно возрос. Исследования показали, что зверобой действительно изгоняет «злых духов», если под ними подразумевать различные тяжелые заболевания, в частности депрессивные состояния.

Говорят, что зверобой помогает от тысячи болезней. Вот некоторые из них:

-Легкая или умеренная депрессия, другие нервно-психические расстройства; синдром хронической усталости.

-Вирусные и микробные инфекции (грипп, простой или опоясывающий лишай).

-Положительное действие зверобоя на гнойные процессы.

-Раны и ожоги. Помогает при резаных, рваных и нагноившихся ранах; при образовании гнойных затеков, очищает рану от микробов и вирусов.

-Заболевания сосудов. Усиливает кровоток в сосудах сердца, что способствует насыщению сердечной мышцы кислородом. Это крайне важно при ишемической болезни сердца.
-Повышает выработку гормона мелатонина в ночные часы. Поэтому зверобой можно рекомендовать для улучшения сна и профилактики склероза.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников



Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: **молоко, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.



Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: красная и черная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые; картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы; овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Это интересно



Более 30% девочек 14-15 лет регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда. Европейские психологи и диетологи констатировали, что многие девочки-подростки являются заложницами стереотипов, когда речь идет о питании и фигуре, и, в результате, становятся врагами собственному подрастающему организму. Исследования, проведенные в странах Западной Европы, показывают, что более 30% девочек 14-15 лет встревожены своей фигурой, из-за чего регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда. Стремление похудеть приводит к истощению организма, в результате чего может произойти задержка полового развития, подчеркивают врачи. А вот высококалорийная диета, напротив, ускоряет половое созревание, доказали ученые из США. При этом в обоих случаях здоровье девочки-подростка страдает.

Модные диеты, полностью исключая углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить (дефицит белков и углеводов).

Резкая потеря веса за счет воды, протеинов и углеводов (с которыми организм расстается быстрее, чем с жиром) вызывает обезвоживание, ослабляет организм, ускоряет процессы старения.

Что немаловажно, волосы могут стать сухими, ломкими, нездоровый цвет лица гарантирован, глаза станут тусклыми (результат недостатка в организме цинка, кальция, витаминов А, Д и других веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения).

Недостаток в пище жиров способствует застою желчи, что ведет к образованию камней в желчном пузыре. После диет, исключая углеводы, увеличивается содержание холестерина в крови, могут возникнуть проблемы с сердцем, сосудами, почками.

Нередки и такие случаи, когда у женщин, старающихся достичь идеального веса с помощью той или иной диеты, возникают серьёзные изменения гормонального статуса, что неблагоприятно сказывается на здоровье и самочувствии и конечно внешнем виде. Наиболее жесткие диеты способны, в конце концов, стать причиной сердечных заболеваний и рака. Люди, приучившие себя к раздельному питанию, уже не могут вернуться к полноценному смешанному питанию без ущерба для здоровья.