

Интересные факты о здоровом питании.

Многие из нас питаются неправильно, зачастую перекусывая фастфудом или вовсе забывая о приемах пищи. Все это не лучшим образом сказывается на здоровье и внешнем виде.

Факт №1: размер имеет значение

Размер порций имеет огромное значение! Даже если вы питаетесь здоровыми продуктами, переесть все же не стоит. Когда вы потребляете больше калорий, чем расходуете в день, похудеть или поддерживать вес вряд ли удастся. Чтобы следить за своей суточной нормой, взвешивайте продукты на весах или считайте количество калорий, содержащихся в продуктах. И не забывайте, лучше есть каждые 3 часа понемногу, чем один-два раза в день большими порциями. Это поможет вам оставаться здоровыми и не испытывать сильное чувство голода.

Факт №2: не все жиры одинаково вредны и полезны

Жиры необходимы нашему организму! Но это вовсе не значит, что стоит налегать на майонез, фастфуд или жирные пирожные и булочки. Источниками полезных полиненасыщенных жиров являются рыба, орехи и нерафинированные масла. Эти продукты обязательно должны быть в рационе каждого человека, даже сидящего на диете. А вот трансжиры или искусственно синтезированные масла, содержащиеся в обработанных пищевых продуктах, не приносят пользы организму. Всем, кто хочет быть здоровым, следует по максимуму исключить из своего рациона такие источники трансжиров, как маргарин, рафинированные растительные масла, а также промышленные полуфабрикаты — котлеты и рыбные палочки, обжаренные во фритюре и др.

Факт №3: диета — не ограничение, а образ жизни

Диеты в понимании многих — это ограничение с целью потери веса. Однако ни одна диета не будет эффективной, если вы будете отказываться от всего в течение какого-то времени, а после будете снова налегать на вредные продукты. Конечно, вы добьетесь определенных результатов, но как только начнете есть нездоровую пищу, вы снова наберете потерянный вес обратно, а, возможно, даже еще больше. В этом случае единственное, что может дать вам реальные долгосрочные результаты, — это изменение образа жизни. Не забывайте, что здоровая диета — это не быстрый способ сбросить вес, а регулярное и правильное питание, от которого вы получаете результаты и можете придерживаться в долгосрочной перспективе.

Факт №4: универсальной диеты не существует

Каждый человек уникален, и различия в генетике, образе жизни, окружающей среде могут влиять на тип питания, которого стоит придерживаться. Некоторые люди могут вовсе не есть мясо и чувствовать себя прекрасно, другие предпочитают низкоуглеводную диету, а кто-то увлекается сыроедением. Дело в том, что если что-то работает для одного человека, не факт, что оно будет полезно и эффективно для кого-то другого. Не стоит расстраиваться, если советы похудевшей на определенной диете

подруги не помогают вам сбросить вес. Попробуйте прислушаться к своему организму и выберите то, что вам ближе. И не ждите результатов уже через неделю. Здоровое похудение — процесс не быстрый, но более эффективный.

Факт № 5: регулярное и своевременное питание улучшает пищеварение

Проблемы с пищеварением часто связаны не только с употреблением вредных продуктов, но и с нерегулярными приемами пищи. Не стоит компенсировать отсутствие завтрака слишком плотным обедом или поздним ужином. Старайтесь каждый день есть в одно и то же время и желателно через каждые 3-4 часа. Так у вас выработается рефлекс на выделение желудочного сока, который будет способствовать лучшему усвоению пищи.

Факт № 6: сыроедение полезно

Сыроедение у многих вызывает недоумение, однако такая система питания, на самом деле, довольно полезна! При обработке продуктов во время приготовления еды количество полезных веществ в них уменьшается, а вредных — увеличивается. Старайтесь хотя бы иногда есть свежие продукты. Это вовсе не значит, что надо употреблять в пищу сырое мясо или рыбу. Просто включите в свой рацион больше овощей, фруктов, зелени.

Факт №7: завтрак — важнейший прием пищи

Многочисленные медицинские исследования доказывают, что завтрак — один из самых важных приемов пищи. Он улучшает мозговую активность, концентрацию, память и внимание, что так необходимо в начале дня. Кроме того, люди, которые имеют привычку завтракать по утрам, по статистике, лучше контролируют свой вес и имеют меньше проблем со здоровьем. Лучше всего, если утренние приемы пищи будут не слишком калорийными. Продумывая меню для завтрака, делайте акцент на углеводы. Для утренней трапезы отлично подойдут каши, макароны, бутерброды из зернового хлеба с кусочком мяса, курицы, рыбы или сыра с зеленью.

Факт № 8: сбалансированный рацион — залог здоровья

В желании похудеть многие люди идут на крайние меры: голодают или полностью исключают из рациона определенные продукты. Этого делать ни в коем случае нельзя! Ваш рацион должен быть сбалансированным и включать мясные, молочные, рыбные продукты, зерновые, фрукты и овощи, растительные жиры. Каждая группа содержит разные питательные вещества, которые работают вместе, поддерживая нормальную жизнедеятельность организма.

Факт № 9: после шести есть можно

Многие уверены, что есть после шести нельзя, однако это не совсем верно. Если вы ложитесь спать в 12 часов, то нет смысла морить себя голодом на ночь. Диетологи утверждают, что ужинать следует за 3-4 часа до сна! Поэтому рассчитывайте время последнего приема пищи с учетом вашего образа жизни и распорядка дня. Не забывайте, что ужин должен быть максимально легким. Для этого вполне подойдут молочные и кисломолочные продукты, овощные салаты, рагу или запеканки, а также фрукты.

Факт № 10: пищевые добавки — не панацея

Многие покупают различные добавки, стараясь компенсировать недостаток питательных веществ в организме. Однако не стоит заниматься самолечением: употреблять эти препараты следует только по рекомендации врача. Кроме того, диетологи утверждают, что витаминные комплексы и добавки усваиваются всего на 30-40 % и вовсе не отменяют правильного и сбалансированного питания.

Врач-гигиенист
(заведующий отделением
гигиены питания)
отдела гигиены

М.М. Кучко