Польза здорового питания и основные принципы.

Здоровым считается то питание, которое обеспечивает полноценную жизненную энергию, рост и развитие. Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью и количеством приёмов пищи, но и за сбалансированностью и разнообразием.

Многие учёные сошлись во мнении, что здоровая пища продлевает жизнедеятельность, предупреждает проблемы с лишним весом, сахарным диабетом, сердцем и сосудистой системой.

Необходимо обогатить свой рацион питания разнообразными продуктами:

* Овощи
* Фрукты
* Злаки
* Мясо и рыба
* Молочные и кисломолочные продукты

Проблема современного питания – фаст-фуд (еда быстрого приготовления). Хоть это и является удобным, но пользы организму не несёт. Если вы решили придерживаться правильного питания, то следует значительно сократить употребление следующего:

· Полуфабрикаты

· Конфеты

· Сдобная выпечка

· Сладкие газированные напитки

· Алкоголь

Основные принципы и правила

Основные принципы направлены на восстановление и оздоровление организма, поэтому следует прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Разнообразие рациона. Добавляйте в рацион свежие фрукты и овощи.

2. Забудьте о диетах. Имеется в виду резкое ограничение пищи, которое при возврате к обычной пище напомнит вам о себе. Вес вернётся, а диеты будут восприниматься организмом как стресс.

3. Пейте воду. Для улучшения самочувствия и работоспособности необходимо около 2 литров жидкости в день. Лучше всего подходит вода.

4. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, стоит есть часто и понемногу.

5. Сократите употребление жареной пищи до минимума.

**Диетологи вывели 2 закона правильного питания, при соблюдении которых самочувствие и состояние здоровья будет улучшаться.**

 1 закон – сколько тратим, столько и едим. Количество потребляемой пищи должно соответствовать энергозатратам каждого человека. Так при недоедании организм истощается, а при переедании – набирает лишение килограммы.

 2 закон – удовлетворение потребностей в различных элементах. Питание должно состоять из различных витаминов и минералов. В рационе всегда должны быть белки, жиры и углеводы.

Нельзя лишать организм какого-либо элемента, рекомендуется сохранять баланс.

Верное сочетание продуктов.

Чтобы взять от пищи максимум, нужно учитывать сочетание продуктов, например:

1. Не соединяйте в одном приёме белковую пищу (мясо, рыба, сыр, орехи и др.), а также продукты с содержанием крахмала (картофель, хлеб и др.)
2. Не употребляйте одновременно белковую и углеводную пищу (макароны, выпечка, бананы, крупы и др.)
3. Избегайте сочетания белков и жиров (сыр, масло, сметана)
4. Плохая пара и крахмал или углеводы и сахар.
5. Такие продукты как арбуз, дыня, молоко должны употребляться отдельно. Например, дыня хорошо очищает пищеварение, НО если съесть её отдельно. В противном случае она будет мешать желудку переваривать пищу .

При соблюдении этих правил вы избежите вздутия, несварения, болей в животе и других расстройств ЖКТ. А чтобы система работала на максимум, выполняйте физические упражнения и не забывайте об отдыхе.