

ЕСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ТОЛЬКО...

*Не смотрите, умоляю,
плюшки на меня.
Вас теперь не потребляю,
на диете я!*

После долгой холодной зимы, новогодних салатов и булочек с чаем, пришло время попрощаться с лишними килограммами. Что сразу приходит на ум? «Сесть на диету». Всегда ли это панацея? Правильное питание является залогом здоровья, ведь **здоровье и красота** зависят именно от системы пищеварения. Но это не только свежие и правильно приготовленные продукты, но и **разгрузочные дни**, правильный питьевой режим, регулярные аэробные нагрузки, свежий воздух.

Ежегодно появляются десятки новых диет, на каждую букву любого алфавита в мире существует название диеты. Все они выполняют свою функцию – кратковременное снижение веса, но **далеко не все соответствуют физиологии человека, нормам правильного питания и сохранения здоровья**. Все диеты объединяет одно - резкое снижение уровня содержания углеводов в рационе до 150 г и менее (вплоть до полного исключения). В особенности — за счёт практически полного устранения так называемых «быстрых» углеводов (сахар, хлеб и мучные изделия, крупы, картофель, фрукты) и замены их «медленными», малоусвояемыми, преимущественно в форме пищевых волокон.

«ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ»

Нормальное **полноценное питание** должно отвечать следующим нормам:

1. Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты.

КОЛИЧЕСТВО, КАЧЕСТВО ЕДЫ И ПРОПОРЦИИ ПРОДУКТОВ

Не существуют «чудо-диет» - с чудом они имеют только общее название! Прими разумное питание - разнообразное, снабжающее твой организм всеми необходимыми веществами.

Начните с **психологической подготовки к диете** - это очень важно. Нужно стремиться не к быстрой потере веса, а к достижению **гармонии души и тела**. Не подвергайте себя стрессам, потому что они не только уничтожают нервную систему, но и нарушают обмен веществ! Однако не рассчитывайте на то, что без малейшей физической нагрузки достигнете

заметного результата! Прекрасное тело не должно одрябнуть во время похудения, поэтому нужно тренироваться и вести активный образ жизни.

Проблема людей, которые применяют диеты для похудения, заключается в этом, что они не изменяют своих привычек. В результате, когда заканчиваются диета и они отказываются, например, от посещений тренажерного зала, то неизменно возвращаются к первоначальному весу. Измени свои привычки – и фигура твоя станет лучше! Путем перепрограммирования нашего подсознания мы можем изменять наши привычки.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Будьте гуманны к себе. Не отказывайте себе в любимой еде, но следите за порциями. Если блюда высококалорийны, балуйте себя только по особым случаям. Если же вы оступились, не горюйте! Всегда существует завтра! **НЕБОЛЬШИЕ ПОРЦИИ!** Ведите дневник о том, что и когда вы едите. Сделайте привычкой регулярно вставать на весы хотя бы раз в неделю. Большая часть калорий, которые вы съедаете, содержится в жире.

Тренируйтесь регулярно и делайте это с удовольствием. Будьте последовательными, занимаясь физическими упражнениями, но не становитесь фанатиком. Для достижения подобного эффекта в среднем достаточно посвящать 75 минут в день быстрой ходьбе. Внесите разнообразие в свои упражнения. Чтобы сжигать лишние калории, можно ходить, бегать, плавать, танцевать, кататься на велосипеде...

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинаются процессы брожения и гниения.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включено в ежедневное меню, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В меню правильного питания должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в меню продукты, богатые белками и жирами.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

6. Определенное сочетание продуктов в меню. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров, от чтения, просмотра негативных телепередач, работы за компьютером. Не зря в старину было принято читать молитву перед едой.

ВЫ ЗНАЕТЕ ОБ ЭТОМ?



Легкая и полезная еда Очищение организма от токсинов вовсе не подразумевает голодание. Вы можете продолжать питаться 3 раза в день, просто отдавая предпочтение полезным продуктам. Откажитесь от жареного, жирного и соленого. Готовьте еду на пару, стараясь не добавлять слишком много специй и соусов. Лучше есть чаще, но маленькими порциями. Выходя из-за стола, вы не должны ощущать тяжести и дискомфорта.

Акцент на овощи и фрукты. Лучше исключить на время из рациона кофе, сладкие газированные напитки. Старайтесь есть меньше мясных продуктов. А вот овощи и фрукты можно есть практически в неограниченных количествах. Ешьте овощи хотя бы 3 раза в день, а фрукты - 2 раза в день.



Очищение печени. Печень - главный орган, отвечающий за очищение всего организма и выведение вредных токсинов. Вы можете облегчить ей работу, включив в рацион артишоки, цуккини и салаты.

Красивая кожа. Чтобы кожа была свежей и упругой ешьте больше тыквенных семечек, рыбу, имбирь и петрушку — продукты, стимулирующие регенерацию клеток. А также больше бывайте на свежем воздухе.

ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Автор: Врач-методист ОМО ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа К.А. Шарафутдинова