

Если вы хотите поддерживать ваше здоровье в хорошем состоянии, придерживайтесь следующих правил:



- Садиться за обеденный стол надо только с ощущением голода. Не стараться наесться впрок. Различать голод и жажду. Иногда бывает лучше просто попить, чем поесть. Пищу принимать 3-4 раза в день.

- При подъеме в 6-7 утра лучше всего завтракать не сразу, а часов в 10-11. Утренняя еда должна быть заработана соответствующей физической активностью. стакан сока, кефира, простокваши или простой воды натощак - прекрасное начало дня.

- Не следует садиться за стол в возбужденном состоянии - это почти всегда приводит к ненужному перееданию.

- Пищу следует принимать в строго определенные часы, в спокойном состоянии и отдохнувшим. Перед вечерней едой полезны ванна или душ, медитация, молитва, прослушивание любимой музыки. Огромное количество проблем возникает, когда человек пытается при помощи еды «заесть» свой стресс и тем самым снять нервное напряжение. Отсюда возникают проблемы с перееданием.

- Во время любой трапезы не следует решать сложные житейские вопросы, а также читать, смотреть телевизор и слушать радио. Наслаждаться только едой и приятной

беседой.

- Не смешивать в одном приеме пищи белки (мясо, рыбу, яйца) и углеводы (хлеб, картофель, рис). Если такое смешивание происходит, то в кишечнике неизбежно образуются брожение и газы из-за столкновения кислотных и щелочных пищеварительных ферментов. Поэтому продуктов так называемого «быстрого питания», предлагаемых в ресторанах типа «Макдоналдс», в которых многие блюда одновременно состоят из белков и углеводов, надо по возможности избегать.

- Следует делать не менее 20-30 жевательных движений челюстями перед проглатываем. Большинство людей проглатывает пищу всего лишь после 5-8 жевательных движений. Надо учиться жевать медленно и есть мало, но, как говорится, с толком, с чувством, с расстановкой, потому что основа здорового пищеварения - хорошее прожевывание пищи. Помнить, что процесс пищеварения начинается не в желудке, а во рту, и слюна работает точно так же, как и желудочный сок.

- Не рекомендуется часто есть жидкие блюда в виде супов и борщей. Жидкая пища, как правило, не пережевывается и не обогащается в достаточной мере слюной, играющей важную роль в пищеварении.

- Чем меньше в питании жиров животного происхождения, тем меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- Нельзя переедать и до отказа забивать желудок пищей. В этом случае пище трудно перемешиваться и перевариваться, что ведет к болезням несварения желудка, гастритам, язвам и колитам. Одна четвертая часть желудка после приема пищи должна оставаться незанятой. Из-за стола следует вставать с легким ощущением голода. Чувство сытости обычно наступает через 20 минут после еды.

- Не следует есть мясо и рыбу больше, чем три раза в неделю. Недостаток белков может быть компенсирован орехами и семечками.



~~Молочные продукты являются источником кальция, белка и витаминов. Рекомендуется употреблять 2-3 порции молочных продуктов в день.~~