



Доклад

«Принципы правильного питания»

Докладчик: *Батырханова Гаухар Камалдиновна*

Врач – нутрициолог – диетолог

«Мы то, что мы едим!»

Принципы правильного питания - это правила, которым следует следовать всю жизнь, поскольку их соблюдение приведет не только к снижению веса, но и к улучшению самочувствия.

В настоящее время специалистами всего мира разработан не один десяток самых различных диет. Каждая из них способна помочь похудеть, главное правильно подобрать для своего организма подходящую именно для него. Однако, любая диета дает лишь временный эффект. Только соблюдая правила здорового питания можно добиться действительно хороших результатов без вреда для организма.

Основы и принципы правильного питания

Основы правильного питания базируются на 3-х ключевых принципах:

1-контроль калорийности потребляемых продуктов

2-разнообразные продукты питания

3-соблюдение правильного режима питания.

Для снижения веса и улучшения общего состояния здоровья важно учитывать все три принципа правильного питания.

Основные принципы правильного питания:

Разнообразное продуктов. Все знают что организму требуется большое количество самых различных витаминов и минералов ежедневно. Чтобы обеспечить его максимальным количеством полезных веществ, необходимо разнообразить свое меню различными фруктами, овощами и злаками.

Однако следует помнить, что некоторые фрукты не способствуют похудению. К ним относятся бананы, груши, виноград. Хотя без них, конечно трудно обойтись, но достаточно будет съесть один плод, а не целый килограмм. Учеными давно доказано, что в разных по цвету овощах и фруктах, содержатся разные полезные вещества. Даже если вы очень любите яблоки, не отказывайте своему организму в клубнике.

Кушать часто, но понемногу. Когда Вы кушаете только 3 раза в день, организм может начать делать запасы. Оптимальным вариантом будет, если кушать 5-6 раз, но небольшими порциями. Хорошим способом «обмануть» себя, будет смена посуды. Пользуйтесь маленькими тарелками. Они создадут эффект большой порции.

Считайте калории. Для того чтобы похудеть, следует рассчитывать калорийность потребляемых продуктов. Калории должны быть примерно равны энергии, которая расходуется за день. Если вы занимаетесь физическими нагрузками, то и калорийность должна быть чуть больше, чем если вы ведете сидячий образ жизни.

Самый простой способ — это контроль веса. Если на весах цифры растут, то необходимо либо уменьшить рацион, либо увеличить физические

нагрузки. Кроме того существуют таблицы, с указанием калорийности того или иного продукта.

Составить график питания и придерживаться его. Пищу принимать желательно в одно и то же время. Не просто составить такой распорядок дня, но возможно. Ужинать следует не меньше чем за 3 часа до сна. Если так случилось, что за стол можно сесть поздно, то лучше обойтись фруктами, легким овощным салатом или нежирным творогом.

Принципы правильного питания: когда и какие продукты есть

Начинайте свой день с завтрака:

Никогда не лишайте себя завтрака. Даже если вам кажется, что вы не голодны, организму просто необходимо получить питательные вещества для нормальной работы. Можно отказаться от ужина, но завтрак должен быть обязательно.

Исключить из меню вредную еду:

Не стоит в очередной раз говорить о вреде фаст-фуда и прочих «вкусняшек», таких как сухарики, чипсы, майонез и прочих. Любите себя, а не вредные продукты. Ведь кроме лишних калорий (а значит и лишнего веса) такая пища никакой пользы не принесет. Если сразу отказаться от таких продуктов сложно, исключайте её постепенно, а вместо магазинного майонеза, готовьте соусы дома.

Не отказывайтесь от перекусов:

Даже если вы придерживаетесь графика питания, бывают моменты, когда хочется что-нибудь перекусить. Отказывать себе в этом не стоит. Для таких перекусов прекрасно подойдет что-нибудь легкое: фрукты, цукаты, овощи, нежирный йогурт ли пара орешков. Это уменьшит чувство голода и не даст в основной прием пищи съесть больше чем требуется организму.

Важно! Пропуская правильные перекусы, рискуете съесть больше нормы.

Сладости могут быть полезными:

Речь идет не о магазинных сладостях. Цукаты, фрукты, сухофрукты, кусочек темного шоколада, мед и некоторые овощи прекрасно заменят производственные печенье и конфеты. Они не только вкусны, но и принесут несомненную пользу для организма. Если трудно отказаться от сахара, то лучше белый сахар заменить на нерафинированный коричневый, поскольку он не обработан, а значит более полезен и натурален.

Старайтесь меньше есть гормональных продуктов:

Большинство производителей используют различные гормональные препараты и антибиотики для ускоренного выращивания мяса. Поступая вместе с продуктами в организм человека, эти гормоны оказывают негативное воздействие на здоровье. Изменяется гормональный фон, из-за антибиотиков возрастает риск получить пищевую аллергию.

Снижайте количество употребляемой соли:

Как известно, соль задерживает вывод жидкости из организма. Как следствие, не позволяет эффективно бороться с лишним весом. Поэтому

количество потребляемой соли необходимо сокращать. Во время приготовления пищи для семьи, старайтесь добавлять меньше соли в блюда. Так, постепенно, вы приучите семью питаться правильно.

Рекомендация! Если не получается отказаться от соли, постарайтесь снизить ее количество до 4-5 гр в сутки.

Ограничивайте употребление животных жиров:

Животные жиры зачастую приводят к повышению уровня холестерина в крови, замедляют обмен веществ и, как следствие, приводят к набору в весе. Отдайте предпочтение жирам растительного происхождения. Они прочищают сосуды, имеют 100%-ое усвоение и организму их легче переработать.

Ограничить употребление алкоголя:

Никто не призывает полностью отказываться от употребления алкоголя. Но следует запомнить, что в алкоголе содержатся сахара, которые могут отрицательно отразиться как на фигуре, так и на здоровье в целом. Кроме того, крепкие спиртные напитки предполагают большое разнообразие закусок, зачастую очень калорийных. Если отказаться от предложенных напитков не получается, ограничьтесь одним бокалом вина.

Замена продуктов:

Учитесь заменять вредные калорийные продукты, продуктами полезными. Если не можете отказаться от мяса, замените жирную свинину курицей, индейкой или говядиной. Сахар заменяйте медом, вместо печенья возьмите к чаю цукаты, вместо жирных молочных продуктов кушайте обезжиренные творог и йогурт. Первое время это будет даваться не просто, но со временем вы привыкнете.

Потреблять много жидкости:

Любой диетолог вам скажет, что на какой бы диете вы не сидели, пить необходимо много. Это может быть простая питьевая вода, минеральная вода, зеленый чай, травяные чаи, бульоны, свежевыжатые соки. Особенно много воды необходимо пить при больших физических нагрузках. Это необходимо для того, чтобы предотвратить возможное обезвоживание организма. Как видите, сюда не входят любимые многими лимонады и прочие газированные напитки. В состав этих напитков входит большое количество сахаров и вредных веществ.

Продукция Beverlee club зарекомендовала себя за относительно короткое время своими яркими порой даже очень интересными результатами от обычных простудных болезней до серьезных запущенных системных процессах.