

Как ешь, так и живешь

12 золотых правил питания

Три главных «кита», на которых базируется качество нашей жизни, это – питание, физическая активность и образ мышления. Трудно сказать, какой из них наиболее важен, но поговорим о самом жизненно необходимым – питании.

К сожалению, процесс урбанизации и модернизации все больше отдаляют нас от самого полезного и адекватного для организма естественного питания. Все больше появляется «быстрой еды», напитков, полуфабрикатов с консервантами и других вредных продуктов. Они удобны, не требуют больших затрат времени, но – увы, реально отнимают у нас здоровье.



Но даже и в условиях современного, стремительного образа жизни каждый человек, заботящийся о своем здоровье, в состоянии организовать питание, которое принесет максимальную пользу здоровью. Для этого нужно придерживаться основных правил питания, о которых и пойдет речь.

Правило 1. Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть

Пища – не самоцель, а лишь важнейшее условие для существования организма. Поэтому высший смысл питания состоит в употреблении

наиболее полезных для организма продуктов, и в том количестве, которое необходимо для его нормального функционирования – физических и психических процессов. Избыточное питание, культ еды неизбежно приводят к развитию серьезных заболеваний, снижению качества жизни. А это – слишком дорогая плата за пищевую зависимость.

Правило 2. Чувство голода – правда, а аппетит - ложь

Чувство голода – это естественная потребность в еде, когда организм сигнализирует вам о том, что он нуждается в питательных веществах. Это происходит автоматически, так мудро устроена природа всех живых существ. Например, это чувство возникает после длительной прогулки, тренировки, работы, когда человек готов съесть любую пищу.

А что представляет собой аппетит? Это – желание съесть что-нибудь вкусненькое, даже если вы не голодны. Ну, например, пирожное, копченое ребрышко или рыбку, любимые грибные чипсы и так далее. И этот змей-искуситель заставляет вас есть даже тогда, когда вы не голодны. Такая еда не только не приносит пользы, а очень вредна, потому что перегружает организм ненужными ему веществами, образуются токсины.



По своей сути, идти на поводу у аппетита – это распущенность чувств, дефицит воли. Часто такое бывает на фоне усталости, нервных переживаний, чтобы отвлечься, но это – не самый лучший выход. Надо воспитывать в себе выдержку и самообладание в любой ситуации, а стресс снимать физическими упражнениями, каким-либо занятием.

Важно: *Количество пищи должно быть таким, чтобы только устранить чувство голода, но ни в коем случае не наедаться, не переесть. Оставьте место в желудке, чтобы спустя время попить воды, чаю или другого полезного напитка.*

Правило 3. Как пьешь, так и живешь

Жизнь без воды немыслима, это – универсальный «растворитель», без которого невозможно течение жизненных процессов. Тело человека состоит в среднем на 65% из воды, причем эта цифра меняется с возрастом: у новорожденного – 86%, у детей младшего возраста – 80%, у школьников и подростков – 75%, у молодых – 65%, в зрелом возрасте – 55%, у пожилых и стариков – 50% и ниже.

Это говорит о том, что, чем моложе организм, тем интенсивнее процессы обмена в клетках, тем больше ему требуется воды. Поэтому дети, подростки, молодежь – «водохлебы». Значит, по логике, чем больше человек потребляет воды, тем интенсивнее у него обмен веществ, и он дольше остается молодым. Но сколько нужно в сутки воды человеку? Сейчас одни пишут, что взрослому нужно 1,5-2 литра в холодное время года и до 3 л в жаркое время или в сухом климате. Но это – лишь усредненные цифры. Все люди разные – с различной массой тела, интенсивностью обмена веществ, играет роль и возраст.

Как же рассчитать необходимое количество воды в сутки? А все, оказывается, очень просто. Организм – умная био-автоматическая система, и он всегда сообщает о потребности в воде чувством жажды. Как только мы выпиваем нужное ему количество воды, и жажда проходит. Вот отсюда и получаются цифры среднего количества воды, которые нам рекомендуют.



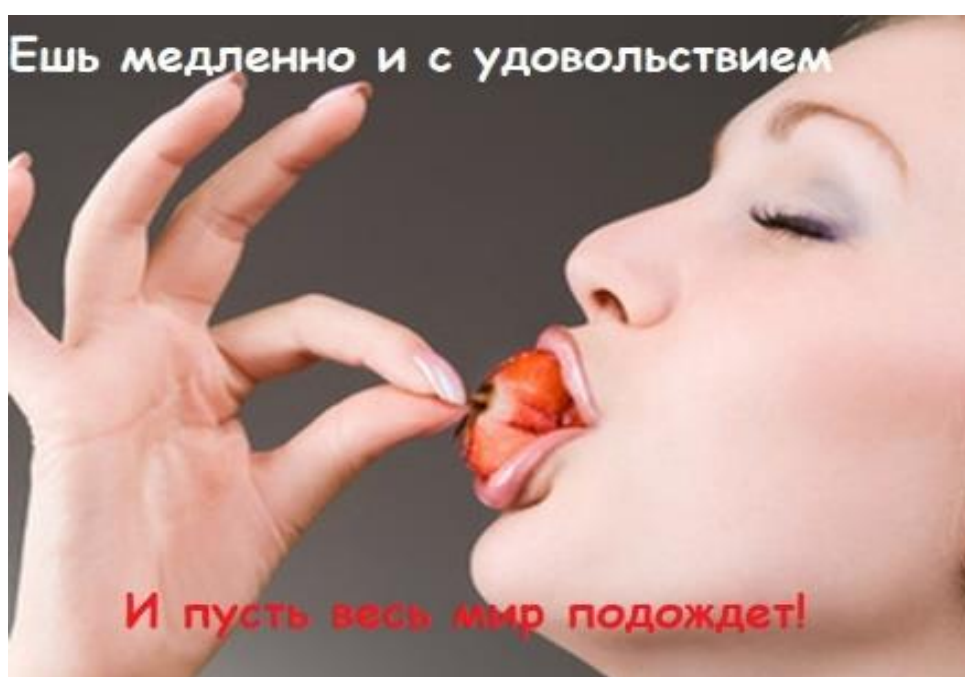
Важно: *Очень распространенная и опасная ошибка в том, что чувство жажды мы утоляем не обычной питьевой водой, а разными напитками – колой, чаем, соком. А ведь они содержат и углеводы, и другие, часто вредные вещества, которые тоже требуют разведения. Поэтому жажда вскоре появляется снова. Никто не запрещает пить чай, кофе, соки, но их количество в сутки не должно превышать пару чашек, а остальное – вода.*

Не пейте сразу после еды и не запивайте пищу водой, это ухудшает пищеварение. А вот натошак за полчаса до завтрака стакан воды будет очень полезен, он очистит организм и подготовит его к приему пищи. Это – японский метод, который стоит практиковать.

Правило 4. «Твердую пищу – пей, а жидкую – ешь»

Возможно, вам приходилось встречать эту мудрую заповедь тибетских монахов? А мудрость ее состоит в том, что пережевывать пищу нужно долго, до состояния жидкой массы, хорошо смоченной слюной, только так она может максимально усвоиться и сохранить здоровым желудок.

Есть жидкую пищу – бульон, молоко, сок и т.д. – значит, задерживать ее во рту, как бы дегустируя, а не глотать залпом. Это обеспечивает смачивание напитка слюной с ферментами и опять-таки, хорошее усвоение в пищеварительном тракте.



Правило 5. Наслаждайтесь пустым животом

Что это означает – пустой живот? Не следует понимать в буквальном смысле. Это – состояние, когда вы утолили голод, но не переели, нет чувства тяжести в животе, а полный комфорт.

Как этого достичь? А очень просто. Чтобы утолить голод и не переест, нужно принимать пищу медленно. Это – сложный физиологический процесс, в котором главную роль играет центральная нервная система. Чем реже вы кладете пищу в рот, дольше ее жуете, тем быстрее наступает чувство насыщения, несмотря на то, что съели вы совсем немного. И раз чувство голода замолчало, значит, и организму больше не надо.

Важно: *Не перегружайте свой организм, не заставляйте его избыточно работать, а будьте внимательны к нему, слушайте его «позывные». Если вы достигнете состояния, когда сыты, а в животе нет тяжести, считайте себя победителем, и вам не грозит ожирение.*

Правило 6. Не гонитесь за двумя зайцами

Если вы хотите сэкономить время, принимая пищу и выполняя какую-то работу одновременно, например, читая конспект или просматривая сериал, то эта «экономия» отразится на вашем здоровье, и вот почему.

Во время еды мозг сосредотачивается на переваривании пищи, а когда вы его отвлекаете, то пищеварение страдает. Снижается выработка ферментов, ухудшается контроль за количеством съеденного. В результате – переедание при том, что организм недополучает необходимых ему веществ. А вам это надо?



Важно: Во время еды думайте только о ней, наслаждайтесь ее вкусовыми качествами, получайте положительные эмоции. Это должно быть на уровне ритуала, как принято на Востоке.

Правило 7. Утро должно начинаться вечером

Эта фраза образная, и она означает, что поздно вечером лучше не есть. Последний прием пищи должен быть не позднее 3-4 часов до того, как вы ляжете спать. А еще лучше, если последний прием пищи будет за 6-7 часов до сна.

Причины тому очень просты. переваривание лучше идет, когда человек бодрствует, активно двигается. Кроме того, гравитационные силы земли притягивают содержимое желудка и кишечника, способствуют их продвижению, когда положение тела вертикальное. Если же он лежит, то происходит все с точностью «до наоборот»: пища застаивается, образуются плотные массы в кишечнике, каловые камни, собираются токсины.

И еще одна важная причина, почему нельзя есть на ночь. Сон – это функция мозга, и он не может быть глубоким и полноценным, если мозг отвлекается на процесс пищеварения. В итоге – разбитость по утрам, чувство недосыпа.

Также следует учитывать, какие продукты вы съедаете за ужином. Например, мясо, бобовые, орехи, содержащие много белка, перевариваются 6-7 часов, поэтому и есть их нужно за 7 часов до сна. А углеводная пища – каши, овощи, фрукты перевариваются 3-4 часа, поэтому их можно есть и позже.



Важно: *Даже если вы соблюдаете время ужина, он не должен быть обильным, а лишь только утолить чувство голода. А перед сном можно выпить воды, травяной отвар, немного нежирного молока или кефира, некрепкого чая.*

Правило 8. Не насилуйте свой организм

Если вы решили перестроить режим питания, или «сесть на диету», или вам врач рекомендовал лечебное питание в связи с каким-либо заболеванием, не делайте это в один момент, резко. Ваш организм смирился с порочным образом питания, привык к нему. И если вы в одночасье его измените – получите «бунт на корабле», который непременно кончится срывом, и все вернется на круги своя.

Все привычки содержатся в памяти, в коре мозга создается прочная доминанта на вкус, цвет, количество потребляемых продуктов, которым вы уделяли много внимания. Теперь надо переключить свое внимание на другие продукты, постепенно включать их в рацион, заменяя старые, от которых хотите отказаться. Например, вы, как обычно, хотите съесть пару заварных пирожных. Съешьте одно, а вместо другого – яблоко, при этом хорошо осознавая, что оно гораздо полезнее, да и вкуснее выпечки. И так изо дня в день, постепенно переходя с мучных сладостей на фрукты.

Важно: *Изменение образа питания – это психологическая проблема, и решать ее только вам, постепенно, мобилизовав всю силу воли и терпение.*

Правило 9. Чистота – залог здоровья

Речь идет не только о внешней аккуратности и гигиене. Организму также нужна чистота. Не засоряйте его токсинами и шлаками, которые содержатся в консервах, копченостях, полуфабрикатах, всевозможных снеках, фастфуде. Табак, наркотики, алкоголь, психотропные препараты – все это также является грязью, нечистью для организма, причем очень опасной.

К вопросу о различных способах «чистки» организма – печени, сосудов, кишечника, которых сотни тысяч предлагают лекари «от медицины» в интернет-рекламе. Нередко они доходят до абсурда и могут нанести вред здоровью. Лучше пользуйтесь проверенными средствами народной медицины, и обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможности применения того или иного способа.

Важно: Возьмите себе за правило жить чисто во всех отношениях, и результат не заставит ждать, оплатит вам хорошим здоровьем.



Правило 10. Что ты ешь – то ты и есть

Все клетки организма формируются и обновляются только за счет тех элементов, которые поступают с пищей, другого источника жизни у них нет. Поэтому в меню должна быть только качественная, свежая и полезная пища. А она включает свежие овощи и фрукты, рыбу, зелень, морепродукты, нежирные сорта мяса, молоко и кисломолочные продукты, крупяные блюда, различные растительные масла.

Совсем необязательно, и даже вредно питаться «навороченными» и дорогими многокомпонентными блюдами. Это так называемые «пищевые извращения», придуманные человеком скорее для ресторанного бизнеса, чем для здоровья. Разумеется, никому не воспрещается иногда отведывать эти деликатесы, например, на званом ужине или в ресторане, но это не должно быть системой, а лишь эпизодами, чтобы организм смог быстро очиститься от ненужного.

Важно: Простые блюда из популярных и привычных в вашем регионе продуктов, свежеприготовленные и хорошего качества, их разнообразие – вот оптимальный рацион для здоровья.

Правило 11. Не совмещайте несовместимое

В организме существует такая константа, как кислотно-щелочное равновесие, которое очень важно для нормальной жизни клеток. Но дело в том, что при переваривании одних продуктов нужны щелочные реакции, а для других – кислотные.

Предлагаем вам таблицу совместимости самых распространенных продуктов, которой следует придерживаться и организовывать меню так, чтобы в нем не было плохо совместимых продуктов.

		Полностью совместимые					Нормально совместимые					Плохо совместимые						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мясо, рыба, птица	1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Н	П	П	П	П	П	П
Зерновые, бобовые	2	П	Н	Х	Х	П	Н	П	П	Х	Х	П	П	П	П	Х	П	П
Масло сливочное, сливки	3	П	Н	Н	П	П	Х	Х	П	Х	Х	Н	П	Н	П	П	П	П
Сметана	4	П	Х	Н	Н	П	Х	Х	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х	П	П
Масло растительное	5	П	Х	П	Н	П	Х	Х	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х	П	П
Сахар, сладкие изделия	6	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	П	П	П	П	П	П	П	П
Хлеб, крупы, картофель	7	П	Н	Х	Х	Х	П	П	П	Х	Х	П	П	Н	П	Н	П	П
Фрукты кислые, томаты	8	П	П	Х	Х	Х	П	П	П	Н	Х	Н	П	Н	Х	П	Х	П
Фрукты сладкие, сушеные	9	П	П	П	Н	Н	П	П	Н	П	Н	Н	Х	П	П	Н	П	П
Овощи некрахмалистые	10	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	П	П	Х	Х	Х	Х	П	П
Овощи крахмалистые	11	Н	Х	Х	Х	Х	П	Х	Н	Н	Х	П	Н	Х	Х	Н	Х	П
Молоко	12	П	П	Н	П	П	П	П	П	Н	П	Н	П	П	П	П	П	П
Кисломолочное, творог	13	П	П	П	П	П	П	П	Н	Х	Х	Х	П	П	Х	П	Х	П
Сыр, брынза	14	П	П	Н	П	П	П	Н	Х	П	Х	Х	П	Х	П	Н	П	П
Яйца	15	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Н	П	П	П	П	П	П	П
Орехи	16	П	Х	П	Х	Х	П	Н	Х	Н	Х	Х	П	Х	Н	П	П	П
Дыня, банан	17	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

Правило 12. Догм не должно быть

Составляя рацион питания, разумеется, следует придерживаться вышеизложенных правил. Они проверены практикой и могут быть как основа правильного питания всем. Однако все мы разные, и всех выстроить под одну линейку не получится, да и не надо.

Следует учитывать особенности своего здоровья и организма, вкусовые предпочтения, реакцию на тот или иной продукт, а главным критерием должно быть ваше хорошее самочувствие.

Будьте всегда внимательны к своему организму, помогайте ему, научитесь слышать его сигналы и просьбы, несмотря ни на какие искушения, рекламы, диеты и советы. Не забывайте советоваться с врачом и будьте здоровы.