

Некоторые советы по питанию....

Читайте этикетки. Отправляясь в магазин за покупками, мы привыкли автоматически доверять качеству того, что лежит на прилавках. Если верить рекламе, то получается, что абсолютно все продукты являются здоровой, полезной, богатой витаминами, незаменимой для организма пищей. Но, читая надписи на упаковках, можно ужаснуться тому, какие ингредиенты, в т.ч. и способствующие длительному хранению продукта, вам придется употребить в пищу. Поэтому, покупая тот или иной продукт, внимательно читайте состав входящих в него ингредиентов, проверяйте срок годности, и, если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.

Откажитесь от полуфабрикатов. Полуфабрикаты – это наиболее удобный путь быстрого приготовления пищи. Но – одно дело, когда вы заранее готовите самостоятельно для собственной семьи (пельмени, манты, котлеты, голубцы и т.д.), зная, как и из чего вы это сделали, и другое дело, когда вы покупаете такие продукты в магазинах. В магазинные полуфабрикаты добавляются красители, консерванты, загустители и стабилизаторы, которые могут быть опасны для здоровья. Да и вкус готового блюда из-за этих добавок становится неестественным, часто и не очень приятным. Пищевые добавки могут вызывать тошноту, диарею, боли в животе, головные боли, аллергические реакции.

Питайтесь дробно и часто. Трехразовое питание – завтрак, обед, ужин – самая распространенная форма, по которой мы уже не одно поколение принимаем пищу. Но... прислушайтесь к своему организму: сколько раз на самом деле он требует пищи? Наверняка больше трех ... Если вы проголодались, то не стоит дожидаться ужина, если до него больше трех или четырех часов, поешьте. И не пичкайте себя насильно, если в обеденный перерыв не испытываете желания есть.

Потребляйте натуральные молочные продукты. С самого детства практически каждый человек держится мнения, что полезнее напиток, чем молоко, нет, т.к. оно богато белком, в нем есть все необходимые человеческому организму аминокислоты. Молоко – это первое, что попадает в наш организм с момента рождения и не зря его выдают рабочим производств «во вредных условиях труда», т.к. молоко помогает нейтрализовать токсичные вещества и радиацию. Сметану, например, рекомендуется употреблять людям с плохим пищеварением, а творог язвенникам и гипертоникам. Однако, целиком и полностью польза молочных продуктов проявляется в случае, если они изготовлены из натурпродуктов.

Пища должна быть разнообразной. Многие считают, что натуральные продукты, созданные самой природой (овощи, фрукты, орехи и т.д.), можно есть в неограниченном количестве. Они безусловно полезны, но, любая пища, съеденная в количествах, превышающих потребности организма, может причинить вред. Например, переизбыток фруктозы, которая содержится во фруктах и ягодах, может увеличить риск многих

заболеваний. Натуральные продукты нужно есть в большом разнообразии, но не в большом количестве.

Рациональное питание вместо строгих диет. Диеты расшатывают нервную систему, сопряжены с невыносимым чувством голода и приводят к последующему набору веса. Сбросить пять, набрать семь – типичный пример обратной эффективности диет. Последствия диет могут быть весьма и весьма печальными: различные заболевания органов пищеварения, почек, печени, проблемы с сердцем, плюс психологические проблемы, стрессы, депрессия и т.д. Соблюдая правильное питание можно не только поддерживать свою фигуру в форме, но и поправить свое здоровье и сделать свою жизнь более гармоничной. Рациональное питание должно стать образом жизни.

Не переedayте. Ещё одно правило – если вы наелись, то незачем переedayть, вычищая тарелку в угоду сложившимся стереотипам. Организм не поймет ваших этических соображений или, чего хуже, принципиальности по поводу доедания дорогих блюд.

Потребляйте пищу не спеша. Быстро есть – вредно. Пищу нужно пережевывать тщательно, и спешка здесь совсем неуместна, как бы сильно вы не торопились куда-то. Переваривание пищи начинается уже во рту, а размельченная пища лучше усваивается и предохраняет от несварения.

Правильное питание – залог здоровья и долголетия, питайтесь правильно!

Заведующий отделом
общественного здоровья
28-36-04

Светлана Мотовилова