

Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!

Принцип правильного питания

1. Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.

Рассмотрим все виды продуктов по порядку.

Правильное питание: мясо

Мясо. Широко распространено мнение, что употребление мяса в пищу вредно, однако это не совсем так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Гемоглобин отвечает за переноску кислорода в организме. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в мясных продуктах. Самые богатые железом мясные продукты — говядина, печень и почки. Также богаты железом курица, индейка и некоторые сорта морских рыб - сардина, тунец. Железо, содержащееся в яйцах и бобовых, усваивается хуже.

Правильное питание: рыба

Рыба. В женском рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. Девушкам и молодым женщинам лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба — семга, кета, горбуша, лосось.

Ограничьте употребление соленой или копченой рыбы. Гораздо больше пользы приносит вареная рыба (приготовленная на пару), жаренная без кляра и с минимальным количеством жира (на растительном масле) или приготовленная на гриле без применения жира.

Также следует ограничить употребление жиров и масел.

Правильное питание: животные жиры

Животные жиры (сливочное масло, свиной или говяжий жир) должны присутствовать в незначительном количестве. Совсем исключать их из рациона неразумно: например, ежедневный бутерброд с 5-ю граммами сливочного масла полезен для профилактики туберкулеза.

Правильное питание: яйца

Яйца следует употреблять не более 2-3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка. В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А, витаминов группы В и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят курные.

Правильное питание: молочные продукты

Из **молочных продуктов** лучше выбирать кисломолочные (кефир, ряженка, бифидок), натуральный творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. Если, конечно, у вас нет аллергии на эти продукты. Выбирайте продукты средней или низкой жирности. Употребление сметаны и сливок лучше держать под строгим контролем. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.

Правильное питание: овощи

Овощи должны стать основой питательного рациона для женщины, следящей за своим здоровьем (и, как следствие, фигурой). Капуста всех сортов (цветная, брокколи, обычная белокочанная), болгарский перец, салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень (петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, сельдерей) должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в варёном, тушеном и сыром виде.

Правильное питание: фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы, ананасы, яблоки, груши, апельсины, гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник, клубника, грейпфруты, лимоны и т.д. Фрукты сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде - изюм, курага, финики, инжир, хурма и т.д.

Правильное питание: чеснок

Чеснок способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, поскольку вещества, содержащиеся в нем, снижают уровень повреждений в ядре клетки.

Правильное питание: помидоры

Помидоры улучшают пищеварение, а значит, и обмен веществ, улучшают синтез крови.

Правильное питание: перец

Сладкий болгарский перец, в состав которого входит большое количество каротина и витамина С, укрепляет стенки сосудов.

Правильное питание: кабачки и баклажаны

Блюда из **кабачков и баклажанов** питают организм солями калия, улучшающими состояние сердечно-сосудистой системы.

Правильное питание: сыр

Употребление **сыра** твердых сортов или мягкого нежирного сыра благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Правильное питание: крупы

Регулярное употребление блюд из различных **круп** (гречки, пшена, овсянки) способствует очищению организма, укреплению стенок сосудов, выведению вредных химических и радиоактивных веществ из организма, что благоприятно сказывается на здоровье и внешнем виде. Доказано, что блюда из **гречки** способствуют выведению радиоактивных веществ, а блюда

из **пшена** очищают организм и восстанавливают естественную микрофлору после приема антибиотиков.

Правильное питание: растительное масло

Основой приготовления пищи должно быть **растительное масло**: подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое, соевое и т.п. Используйте качественное масло первого холодного отжима и никогда не используйте одно и то же масло дважды.