

Как перейти на правильное питание?

Еда должна быть источником энергии и здоровья, а не лишнего веса. Вот несколько простых советов, которые помогут сделать питание более полезным:

- Ограничьте соленые продукты, сахаросодержащие напитки, сладости, колбасы, копчености, алкоголь.
- Избегайте жирной пищи, избыточного потребления калорий.
- Замените продукты с высокой степенью промышленной обработки на натуральные.
- Наслаждайтесь разнообразием – чем больше полезных продуктов будет в вашем рационе, тем полноценнее он станет.
- Придерживайтесь здоровых привычек, даже когда вы едите вне дома.

Модель здорового питания подразумевает разумный выбор продуктов:

Помните, что в рационе обязательно должны быть овощи и фрукты – свежие, замороженные, консервированные. В последнем случае внимательно смотрите на состав продукта, чтобы там не было лишней соли, сахара и консервантов.

Выбирайте цельнозерновые продукты: нешлифованный коричневый рис, овсянку, гречку, полбу, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов.

Покупайте молочные продукты средней жирности.

Следите, чтобы в рационе было достаточно белка. Ешьте рыбу, яйца, нежирное мясо и птицу, красную и белую фасоль, горох, орехи.

Используйте разные масла (содержащие полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты): кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое. По 2-3 столовые ложки в день – для заправки салатов или приготовления пищи.

Важно помнить: осознанно нужно подходить не только к составлению меню, выбору продуктов, но и к самому процессу приема пищи. Когда мы садимся за стол, лучше убрать все гаджеты и сосредоточиться на еде. И еще важное правило: проглатывать нужно только идеально однородную еду. Когда пища хорошо пережевана, она лучше усваивается организмом и чувство насыщения сохраняется дольше.