

Здорове харчування: 10 корисних порад

Наш організм — це складний механізм, від злагодженої роботи якого залежить загальне самопочуття та настрої. Щоб повноцінно працювати, йому необхідний заряд енергії, джерелом якої є їжа. Саме вона підтримує всі важливі процеси життєдіяльності, дає змогу нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим здоровіше харчування забезпечуємо, тим швидше оновлюється організм і тим довше він залишається молодим.

Основні правила здорового та правильного харчування

«Тарілка здорового харчування»

Намагайтеся щодня споживати корисні продукти з усіх груп: овочі, фрукти та ягоди, бобові, яйця, рибу, м'ясо, корисні жири та олії, горіхи та насіння, цільнозернові, молочні та кисломолочні продукти.

Пийте достатньо води

Візьміть за правило протягом дня випивати не менше 1,5-2 л води: некип'яченої (очищеної за допомогою фільтра) чи мінеральної столової. Але слід пам'ятати, що чай, кава та соки не замінюють воду. У спеку, під час фізичного навантаження, після вживання багатої на білки їжі води треба пити більше.

Готуйте їжу правильно

Надайте перевагу таким способам приготування: варіння, запікання, тушкування, приготування на парі. Правильна теплообробка — запорука збереження цілісної структури продуктів. А от від смажених продуктів варто взагалі відмовитися.

Їжте повільно

Їжу слід ретельно пережовувати. Процес перетравлення починається вже в ротовій порожнині: ферменти,

які виробляють слинні залози, сприяють розщепленню та початковому знезараженню їжі. Заковтування їжі без пережовування веде до надмірного вживання їжі, оскільки почуття насичення пов'язано з рецепторами ротової порожнини.

Зменшіть кількість солі

Потрібно вживати якомога менше солі. Її надлишок сприяє затримці рідини в організмі, призводить до набряків і підвищеного тиску. Звичайну кухонну сіль краще замінити на морську. Для порівняння: у кухонній солі лише два мікроелементи: натрій і хлор, тоді як в морській — їх близько 90.

Менше солодкого

Цукор — це джерело пустих калорій, що не містить поживних речовин. Рекомендується відмовитися від споживання цукру та солодоців взагалі. Краще надати перевагу фруктам, ягодам і меду.

Дотримуйтеся режиму

Нерегулярний прийом їжі може призводити до порушення травлення. Раціональним є п'ятиразове харчування, приблизно в один і той самий час. Краще їсти кілька разів на день потроху, ніж наїстися досхочу один раз.

Обирайте здорові перекуси

Як перекус чудово смакуватимуть фрукти та сухофрукти, горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів, а також власноруч приготовлений сандвіч із корисних інгредієнтів.