

О правильном питании

Что человеку нужно для счастливой, беззаботной, яркой и долгой жизни? Конечно, же, здоровье. В Европе у людей на пенсии активность только возрастает, теперь у них есть свободное время для путешествий, и они спокойно наслаждаются жизнью. А как ей насладиться, если здоровье уже совсем не то? Если общее состояние уже настолько плохое, что ничего не хочется в жизни.

А чтобы человеку свое здоровье не потерять, он должен выполнять требования правильного образа жизни: в его рационе должна быть здоровая пища, и он каждый день обязан выделять время для физической нагрузки.

В мире постоянных стрессов человек находит утешение и удовольствие во вкусной еде, но она не всегда истинно вкусная. Потому что из-за многочисленных подсластителей и усилителей вкусов, добавляемых во все продукты, человек уже и забыл, что такое простая, но вкусная еда.

Вся пища, которая создана с помощью человека, а не природой, полезной быть не может. Всевозможные чипсы, сладкую воду, сухарики, лапшу быстрого приготовления вообще сложно едой назвать. Они состоят из сплошных химикатов, а продуктов питания в них и нет.

Во время плохого настроения всегда хочется полакомить себя сладеньким. Это естественное желание, оно с человеком еще с детства, ведь молоко матери – сладкое на вкус. Но все те сладости, которые человек употребляет во взрослом возрасте, никак не сравнятся с материнским молоком.

Они содержат такие количества сахара, что при низкой физической активности он с легкостью отложится в жировых тканях. А ожирение – это верный путь к диабету второго типа. Шокирующий факт состоит в том, что эта болезнь уже становится и детской, т.к. ожирение у детей – это уже не редкость.

Для адекватного разнообразного полезного питания человеку нужно употреблять фрукты, что-то молочное или мясное, овощи и зерновые продукты.

Фрукты и овощи – это источники витаминов, и они способны обеспечить кишечнику нормальную перистальтику. Мясная и молочная продукция наполняет организм белками. А зерновые продукты – это хороший источник углеводов, которые насытят человека энергией.

Важно не забывать пить воду, норма для человека – это два литра в день. Предпочтительнее, чтоб это была простая вода – некипяченая. Потому что человек, выпив чай или сладкую воду, только добавит своему организму работу. Ведь эти напитки органам пищеварения все равно придется превратить в воду.

Далее в статье рассмотрены конкретные предложения, как в течение дня распределить прием полезных продуктов.

Правильное питание: меню

До завтрака можно выпить стакан воды залпом, с добавлением ложки меда – это прочистит и заставит заработать органы пищеварения.

Завтракать лучше всего кашами, можно их приготовить на воде или молоке, затем добавить сухофрукты и сливочное масло. А можно сделать омлет с овощами.

На ланч хорошо поесть фрукты – бананы, апельсины, яблоки, нектарины.

Гарнир с мясом или борщ, суп – это идеальный вариант для обеда. Можно запечь овощи в духовке, сделать котлеты на пару. Есть нужно что-то одно, или первое блюдо, или второе.

Полдник может состоять из творога с фруктами, или только из фруктов.

Ужин должен быть легким, и главное, не поздним. Если на полдник молочные продукты пришлись не по душе, то стакан ряженки, кефира или йогурта перед сном – отличный вариант. Поужинать можно и кашей или вообще только попить чай вприкуску с медом, если дома оказались слишком поздно.

Если хотите чувствовать себя здоровыми, активными и жизнерадостными еще много-много лет, не пренебрегайте такими советами, как питаться здоровой пищей и каждый день заниматься спортом.