

10 советов

Уроки рационального
питания

Выбирайте ЗДОРОВОЕ Питание!

10 советов о вкусной и здоровой пище



Выбирать продукты питания для здорового образа жизни может быть легко, если следовать этим 10 советам.

Используйте идеи, приводимые в этом списке, для балансировки своих калорий, выбора продуктов, которые следует есть чаще, и сокращения употребления продуктов, которые следует есть реже.

1 балансируйте калории

Узнайте, сколько калорий ВАМ нужно употреблять в течение дня в качестве первого шага в управлении своим весом. Ориентируйтесь на энергозатраты среднего мужчины 172 см. роста весом 70 кг, не занятого физическим трудом. Это 2000-2200 Ккалорий.

2 наслаждайтесь едой, но ешьте меньше

Не спешите во время еды, чтобы полностью наслаждаться пищей. Когда вы едите слишком быстро или отвлекаетесь во время еды, это может привести к употреблению слишком большого количества калорий. Обращайте внимание на сигналы о голоде и сытости до, во время и после еды. Используйте их, чтобы определять, когда следует принимать пищу, и когда вы уже съели достаточно.



3 избегайте слишком больших порций

Используйте меньшие по размеру тарелки, миски и стаканы. Отмеряйте порции продуктов перед едой. Питаясь в кафе или ресторане, выбирайте меньшую порцию, делитесь блюдом с другими или забирайте домой часть еды.

4 продукты, которые следует есть чаще

Ешьте больше овощей, фруктов, продуктов из цельных зерен и обезжиренное или 1-процентное молоко и молочные продукты. Эти продукты содержат питательные вещества, необходимые для здоровья – в том числе, калий, кальций, витамин D и клетчатку. Они должны составлять основу блюд и закусок.



5 половина вашей тарелки должна содержать фрукты и овощи

Выбирайте для своих блюд красные, оранжевые и темно-зеленые овощи – такие как помидоры, сладкий картофель и брокколи, а также другие овощи. Добавляйте фрукты в рацион в качестве части основного блюда, гарнира или в качестве десерта.

6 перейдите на обезжиренное или низкожирное (1%) молоко

Они содержат такое же количество кальция и других важных питательных веществ, как и цельное молоко, но меньше калорий и насыщенных жиров.



7 половина ваших продуктов из зерновых должна быть из цельных зерен

Чтобы есть больше цельного зерна, замените продукт из очищенного зерна на цельнозерновой продукт, например, ешьте хлеб из цельного зерна вместо белого хлеба, или коричневый рис вместо белого риса.

8 продукты, которые следует есть реже

Сократите употребление продуктов с высоким содержанием твердых жиров, добавленного сахара и соли. Они включают в себя пирожные, печенье, мороженое, конфеты, сладкие напитки, пиццу и жирное мясо, например, ребра, колбасные изделия, бекон и сосиски. Используйте эти продукты время от времени, не каждый день.

9 проверяйте содержание усилителей вкуса в пищевых продуктах

А также других вредных E*** веществ и нездоровых консервантов. (исследуйте информацию самостоятельно) Например – избегайте продуктов, на этикетке которых обозначен E621 – химический усилитель вкуса (глутамат натрия). Также по возможности избегайте "ранних" овощей и фруктов с повышенным содержанием пестицидов (ядохимикаты против вредителей). Избегайте дешевых полуфабрикатов, фастфудов и т.д.



10 пейте воду вместо сладких напитков

Сократите калории, употребляя воду или несладкие напитки. Сладкие газированные, энергетические и спортивные напитки являются основным источником добавленного сахара и калорий в диете американцев.

Примерный недельный* рацион здорового человека**

Углеводы



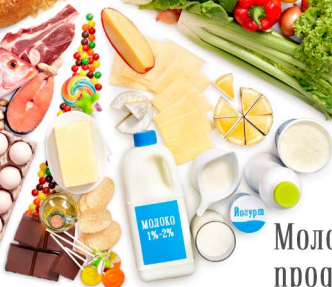
Овощи-
Фрукты



Белки



Жиры,
Сладкое



Молочные
продукты



* Из расчёта в сутки
– 1800-2200 Ккалорий

** Возраст
36-60 лет



Рекомендации по восстановлению Здоровья через Питание. Тибетская Формула и Школа Кайлас Андрея Дуйко.

 **Правильно** - это когда нет тяжести после приема пищи и энергия возрастает.

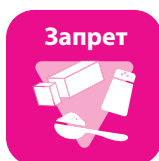
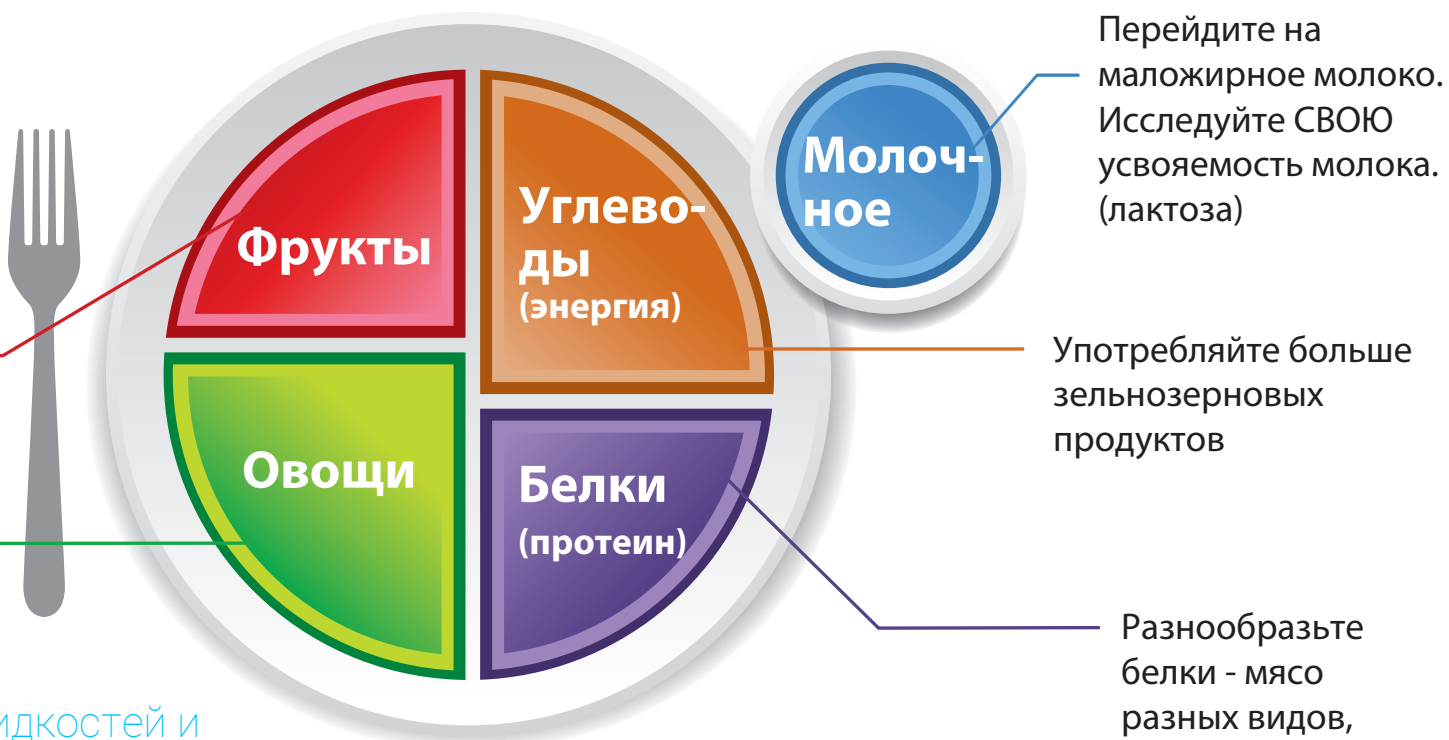
Что должно быть на вашей тарелке с пищей на каждый день. Рекомендации, проверенные наукой и древними рецептами. Разделяйте прием фруктов и углеводов/белков. Для перестройки организма потребуется время. 2-6 недель.

ЕСЛИ ВАМ
БОЛЬШЕ
50-60-ти
ЛЕТ »

Ешьте больше **ЦЕЛЬНЫХ** фруктов

Ешьте разные овощи

+ Пейте больше жидкостей и будьте двигательными активными



Не пейте напитки типа Кока-Колы.

Напитки, содержащие Бензоат Натрия (E211) и Ортофосфорную кислоту не насыщают водой, а больше раздражают наши рецепторы. Пейте чай, воду и натуральные соки.



Выработайте СВОЙ рацион здорового питания.

Определите СВОЮ норму энергии, в зависимости от ВАШИХ энергозатрат в течение дня. Получайте УДОВОЛЬСТВИЕ от пищи. Планируйте блюда заранее.