

## Укрепляем здоровье через правильное питание.

На основании **многолетних исследований ученых**, рекомендаций специалистов по медицине и основываясь на жизненный опыт долгожителей, диетологи всего мира пытаются разработать правила здорового питания. Английский диетолог Майкл Поллан в результате таких исследований опубликовал книгу «Правила питания», некоторые из этих правил вызывают повышенный интерес жителей всего мира. Вот как они выглядят:

1. **Не ешь то**, что признала бы непригодным в пищу твоя бабушка. Современные требования жизни заставляют производителей для увеличения вкуса пищи и соответственно своей прибыли, добавлять в продукты много подсластителей, консервантов, вкусовых добавок и других веществ. Это все нам нравится, но нашему организму нет. Природа создала человека, приспособленным есть естественную пищу. Чем больше продукты обрабатываются, тем они вреднее для здоровья.

2. **Чем белее хлеб**, тем он вреднее. Белая мука высшего сорта, сахар и другие рафинированные продукты в процессе обработки теряют все полезные свойства. Поэтому лучше есть черный хлеб с отрубями.

3. **Не ешь того**, что не гниет. Необходимо отдавать предпочтение свежим продуктам и продуктам, у которых на этикетки указано не большой срок хранения. Длительный срок хранения продуктов говорит о том, что продукт подвержен высокой степени обработки и имеет меньше полезных свойств.

4. **Не все жирное вредно**. Все знают, что жирные сорта мяса, чипсы, жареные пирожки и картофель, сливочное масло и другие высококалорийные продукты вредны для здоровья. А вот жирные сорта рыб и рыбий жир полезны для сердца, нервной и кровеносной системы.

5. **Обезжиренный** - не всегда значит таковой. Учеными доказано, что искусственно

обезжиренной едой трудно наесться и в итоге мы больше едим их, чем жирные аналоги этого продукта. Быстрые углеводы в большом количестве так же калорийны, в отличие от жиров, они не утоляют голод.

**6. Не торопись.** Чем быстрее вы едите, тем меньше наедаетесь. Есть надо медленно, мозгу требуется 20 минут, чтобы понять, что вы наелись и послать сигнал желудку.

**7. Купи посуду поменьше.** Просто сменив всю домашнюю посуду на аналоги меньшей вместимости, человек ест на 22 % меньше. Гораздо полезнее восполнять энергию небольшими порциями, чем два раза в день обильно питаться. Правильно питаться 4-5 раз в день.

**8. Чти традиции.** Предпочтение в еде необходимо отдавать продуктам, которые выращивались в вашем регионе, есть те продукты, которые считаются национальными у вас. Организм россиянина исторически привык к супу, каше, хлебу, моркови, свеклу, квашеной капусте, а не гамбургерам, хот-докам, сэндвичам, ананасам, бананам и другим продуктам.

**9. Никогда не ешь досыта.** Заканчивайте еду до того, как почувствуете чувство сытости. Ощущение сытости приходит только через 15-20 минут после окончания трапезы.

**10. Не ешь в одиночку, ищи компанию.** В одиночестве человек съедает больше, чем за одним столом вместе с другими людьми. Когда вы обедаете с семьей или с коллегами Поглощение пищи перестает быть бездумным процессом.

**11. Не перекусывай на ходу.** Все продукты, которые продаются в уличных киосках, полны концентратов, вредных жиров и не имеют полезных свойств. Они могут утолить чувство голода, но и наносят вред здоровью.

**12. Пусть лакомство остается лакомством.** Все мы любим сладкие торты, пирожные, шоколад, кусок поджаренного мяса, ветчину, окорок, жареную картошку. Исключив их полностью из рациона питания, мы лишаем себя радости. Баловать себя иногда этими продуктами можно, но только по особым случаям. Например, по праздникам, в воскресенье или во время пикника. Если они станут привычной пищей, то никакой

радости вам не доставят, а станут причиной многих болезней.

13. **Еда** утоляет голод, а не скуку. Не ешьте только для того, чтобы снять стресс и плохое настроение. Иначе вы станете все больше потреблять сладкого и жирного.

14. **Пища** должна быть цветной. По утверждению психологов, разноцветная пища в тарелке утоляет чувство голода при одном взгляде на тарелку. Больше наложите в тарелку овощей, зелени, салата, фруктов разных цветов.