**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть.**

Питание – не самоцель, а средство достижения цели. Осознавая Высший Смысл жизни и свое предназначение, нужно употреблять в пищу только полезные продукты, способствующие приобретению необходимых физических и психических качеств для эффективных действий на Пути достижения Вашей Цели.

 **Голод – правда, а аппетит – ложь.**

Аппетит – это желание съесть что-нибудь вкусненькое. А голод – это, с одной стороны, готовность есть любую пищу (как, например, после длительной прогулки на природе или после напряженного физического труда) и, с другой стороны, точное знание, какая именно пища в данный момент требуется организму (калорийная или витаминная, сладкая или соленая, жидкая или твердая, обычная или необычная – мел или соль, например, и т.п.).

**Как пьешь – так и живешь.**

Организм человека в значительной мере состоит из воды. И от ее количества и качества зависит обмен веществ. Управляя питьевым режимом, можно оказывать существенное влияние на внутренние ритмы и состояние организма. Многие считают, что от большого количества воды толстеют, и стараются пить как можно меньше. На самом деле толстеют не от воды, а от того что принимают с пищей слишком большое количество соли, которая удерживает в организме воду. Вода же – это сок жизни. И без достаточного количества воды растения, например, засыхают. Или наоборот – расцветают, когда им достаточно воды. Человек, конечно же, не растение, но его обмен веществ точно так же зависит от необходимого количества воды в организме. Кроме того, люди приобретают избыточный вес из-за нарушения баланса потребления и расхода энергии – количества съедаемой пищи и расходуемых на активную физическую и психическую деятельность калорий. В странах с умеренным климатом суточная потребность организма в воде составляет 1,5 литра зимой и 2-3 литра летом.

 **Твердую пищу – пей, а жидкую – ешь.**

В процессе пищеварения взаимодействие пищи со слюной имеет важное значение. Слюна – это активное биохимическое вещество, совершенно необходимое для полноценного переваривания пищи. И для того, чтобы оно выделялось и участвовало в процессе пищеварения, твердую пищу нужно пережевывать до состояния жидкой смеси со слюной, без оставшихся не пережеванными кусочков пищи. А жидкую пищу (молоко, супы, компоты, соки и т.д.) не нужно спешить глотать, а сначала делать «дегустационные» движения языком и челюстью, смешивая пищу со слюной. Лишь после этого можно ее глотать.

 **Не гонись за двумя зайцами.**

Не нужно совмещать еду с чем-то, что отвлекает внимание от нее. Например, с чтением, беседой, просмотром телевизора. При отвлечении внимания центры мозга не получают достаточно информационных сигналов о качестве и количестве потребляемой пищи. Это приводит к ненасытности, некачественному пережевыванию, неправильному совмещению продуктов и перееданию со всеми вытекающими последствиями. Во время еды нужно думать о еде, о ее прекрасных качествах!