

Здоровое питание. Что это такое?

Что означает термин «здоровое питание», для чего оно нужно и как его добиться? Наверняка, этими вопросами задается каждый человек, желающий сохранить отменное здоровье и физическую форму. И правильно делает, ведь здоровое питание – это, прежде всего, составляющая общего здоровья организма. Суть здорового питания – это то, что отличает его от питания обычного, знакомого каждому. Нам предстоит сегодня беседа о здоровом питании.

Быстрый и отнюдь не полезный завтрак перед работой, легкие перекусы фаст-фудом в перерывах и тяжелый ужин перед сном – это картина, обратная здоровому питанию. В то же время, питание одними только фруктами, например, столь полезными яблоками, или овощами здоровья тоже не прибавит.

Здоровое питание – это отнюдь не питание одними только «полезными» продуктами, а соблюдение тщательно спланированного рациона, включающего все компоненты, требующиеся для полноценного функционирования организма. **Как составить такой рацион?** Для этого существуют основные законы здорового питания.

Первый закон здорового питания – соответствие прихода и расхода энергии

Употребляя еду, организм получает определенное количество энергии, которая позже расходуется на поддержание всех физиологических процессов. Очевидно, что для того, чтобы организм нормально функционировал, обязательным условием является соответствие энергии, которая тратится и энергии, которая поступает извне.

Жизненно необходимая энергия прибывает в организм с калориями, а точнее, вследствие их расщепления и перераспределения. Источниками калорий являются макронутриенты (вещества, потребность в которых составляет единицы и десятки граммов), коими являются: жиры, белки, углеводы, клетчатка.

Здоровое питание – жиры, белки, углеводы, клетчатка

Жиры – в здоровом питании. Эти вещества обладают, несомненно, наибольшей энергетической ценностью и являются строительным материалом для многих веществ, необходимых организму. Отказываться от их употребления нельзя ни в коем случае. В то же время здоровое питание не предполагает неограниченного употребления. Пачка сливочного масла в день не насытит ваше тело полезными веществами, а, наоборот, приведет к тяжелым нарушениям работы некоторых органов.

Кроме того, необходимо разделять жиры на полезные (ненасыщенные) и вредные (насыщенные). К первым относятся растительные жиры, которые содержатся в различных маслах (подсолнечном, оливковом и т.д.). Вторые представлены жирами животного происхождения и плохо усваиваются. Таким образом, в определенной мере здоровое питание предполагает соблюдение вегетарианской диеты.

Белки – в здоровом питании. Полученные во время питания белки расщепляются на различные аминокислоты, из них организм самостоятельно синтезирует все другие белки. Примечательно, что все белки организма являются различными комбинациями 20 аминокислот. При этом 11 из них организм синтезирует сам, а 9 должен получать из продуктов питания.

Хоть и считается, что все незаменимые аминокислоты содержатся исключительно в животных белках, последние данные свидетельствуют о том, что растительные белки могут насытить организм теми же аминокислотами, демонстрируя при этом даже более высокую концентрацию и легкость усваивания. Основные источники растительного белка сосредоточены в бобовых и орехах.

Углеводы – в здоровом питании. Вот настоящие энерджайзеры для организма. Простые (глюкоза, фруктоза) и сложные углеводы (крахмал) представлены в растительных продуктах и жизненно необходимы организму для получения энергии. Все зерновые

продукты (макароны, каши и т.д.) содержат углеводы, без которых ни одна система организма не сможет нормально и эффективно выполнять свои функции.

Но при этом следует помнить, что не все углеводы одинаково полезны. Так, при здоровом питании тарелка каши с утра зарядит вас энергией, как минимум, до обеда. В то же время жирная жареная картошка и огромный кусок торта скажутся на вашем здоровье в виде сердечно-сосудистых заболеваний и лишнего веса.

Клетчатка – в здоровом питании. Несмотря на то, что фактически клетчатка – это не что иное, как компонент сложных углеводов, ее принято выделять как отдельную группу макронутриентов. Дело в том, что клетчатка – это целлюлоза, то есть пищевые волокна. Сами по себе они не могут перевариться организмом. Тем не менее, в силу своих специфических свойств, эти волокна улучшают процессы пищеварения, поэтому их употребление является также жизненно необходимым для организма. Клетчатка в больших количествах содержится в отрубях, овощах и фруктах.

Второй закон здорового питания – насыщение биологически активными веществами

Для каждого человека характерны собственные суточные потребности в биологически активных веществах – микронутриентах. Эти вещества являются источником тех необходимых химических элементов, которые организм не может выработать сам.

Наверняка, все слышали о витаминах и минералах, которые, собственно, и являются микронутриентами, то есть веществами, потребность в которых исчисляется миллиграммами. А поскольку организм этих веществ не вырабатывает, то рекомендуется вносить максимальное разнообразие в свой рацион здорового питания. Ведь разные витамины и минералы содержатся в разных продуктах.

Третий закон здорового питания – совместимость продуктов

Этот закон здорового питания был сформирован еще в 30-тых годах доктором Хейем и сводится к следующим положениям:

- фрукты необходимо есть в натуральном виде и отдельно от любой другой пищи
- исключить из рациона питания рафинированные и переработанные продукты
- избегать смешивания белковых и углеводистых продуктов в одном блюде
- употреблять максимальное количество продуктов, которые защелачивают, а не закисляют организм

Придерживаться законов здорового питания не так уж и трудно, а об их научном и экспериментальном подтверждении в пору писать целые книги. Можно сказать, только что раздельное питание, раздельное употребление продуктов способствует их более качественному усвоению и расщеплению на энергию и полезные вещества. Таким образом, соблюдая всего 3 закона здорового питания, можно настроить свой организм на эффективную работу, плоды которой не заставят себя долго ждать.

Диеты, Здоровье еда. Добавить в закладки.
