Дорогие друзья!

Мы продолжаем разговор о правильном питании. В прошлой публикации мы отметили главный простой принцип рационального питания. Умеренность и разнообразность! Давайте объясним, что это такое.

Мы с вами живем в мире, где проблемой является не недостаток питания, а его переизбыток, который может увеличивать вероятность ожирения, сахарного диабета, болезней суставов, сердца и сосудов. Да, в мире миллиарды людей по-прежнему не доедают, но мы с вами, наши близкие и друзья живут в мире сверхпотребления. Мы потребляем больше, чем тратим, тем более, с учетом все более «сидячего» образа жизни и перекладывания многих действий на технику. Едим больше чем наши бабушки, а двигаемся меньше. Это касается и наших детей. Взрослый здоровый человек в день при обычном двигательном режиме должен потреблять никак не больше 2 200 килокалорий и баланс потребления - затрат всегда должен быть в пользу затрат. Подсчитайте для интереса: сколько вы тратите при ходьбе, уборке дома и т.д. Все необходимые данные легко находятся в интернете. И сколько «скушали» за завтраком, обедом, ужином. Но главное – между ними: по дороге – «печеньку», придя домой, бутербродик на скорую руку, конфетку с подружкой за кофейком. Вы удивитесь результатам ваших расчетов. Вот эти неучтенные и скрытые калории и представляют наибольшую опасность. Их и советуем, в первую очередь, учесть, а дальше по возможности просто немного сократить. Как? Конечно: заменить! Две «печеньки» на одну, бутерброд на орешек и яблоко. Не надо ничего исключать: заменить! Ну и добавить немного движения. Вот ваш баланс уже и стал здоровым.

Разнообразие! А тут опять все просто. Если вы просто установите для себя этот принцип разнообразия – причем для начала «в голове», то режим «пицца - картофель фри – пицца - картофель фри» заменится на «супчик- салатик-пицца- картофель - рыбка». Опять же мы ничего не запрещаем. Мы просто рекомендуем подумать и что-то поменять. Но сначала подумать, посчитать. Без изменения отношения к вашему питанию изменить его «на коленке» не удастся. Или удастся на короткое время.

Ну вот, и ваше питание стало разнообразным. А значит, в нем меньше вредного, а больше полезного. Потому что все продукты вредными быть не могут. А каким продуктам все- таки рекомендовано отдать предпочтение - об этом в следующий раз.

Будьте здоровы и приятного аппетита!