

Полезные советы по правильному питанию



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poleznye-sovety-po-pravilnomu-pitaniyu/>

1. Не путайте аппетит и голод. Ешьте только при чувстве голода.

Голод — это голос, идущий из Вас, говорящий, что нужна еда для поддержания нормального функционирования деятельности организма.

Аппетит — это Ваша привычка. Он может определяться различными обстоятельствами — наступлением определенного времени суток («обед в 13:00»), запахом или видом еды («какой торт...») и т.д.

Аппетит часто может сопровождаться чувством пустоты в желудке, подавленностью, общим состоянием слабости. Но глубинная причина здесь — психологическая. И если Вы чувствуете слабость, это не означает, что Ваш организм на грани истощения.

Таким образом, голод — реальная потребность в пище, основанная на физиологии человеческого организма. Аппетит — это лишь стремление к пище, которое является следствием взаимодействия различных внешних факторов.

Иллюстрирующий пример: на обед вы съели суп, второе и фрукт. Остался вкусный сладкий рулетик, и съесть его Вас подталкивает аппетит, а не чувство голода.

И помните — лучшее время для переваривания с 11 до 14 и с 16 до 20.

2. Пейте воду вместо еды.

Утром, перед первым приемом пищи не позднее, чем за полчаса, необходимо выпить как минимум стакан теплой воды. Можно добавить в воду сок свежего лимона. Также в течение дня старайтесь выпивать литр воды (не чая и кофе, а воды), это будет способствовать пищеварению, очистке организма и уменьшит чувство голода.

3. Не пейте во время еды!

Исследования показали, что жидкость, находясь в желудке в среднем 10 минут, и уходя дальше по пищеварительному тракту, забирает с собой желудочные соки, нужные для пищеварения. Следствие — нарушение пищеварения. Поэтому врачи рекомендуют не пить воду/чай/кофе после еды!

Выход: воду лучше пить за 15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов и овощей, через 120 минут после приема крахмалов, через 240 минут — после приема мясного.

Здесь же надо заметить, что и холодные, и горячие напитки тормозят и затрудняют пищеварение. Поэтому воду пить лучше чуть теплую (30 – 40 градусов).

4. Не ешьте при недомогании.

У Вас когда-нибудь была высокая (38-39 градусов) температура? Вспомните, хотели ли Вы есть в это время? Меньше всего тогда Вы думали о еде. Поэтому, если Вы чувствуете недомогание, если у Вас что-то болит — не пичкайте себя едой. Организм не зря отказывается от нее в эти моменты — он мобилизует все свои силы на борьбу с недугом. А прием пищи будет отнимать у него возможность это сделать. В этом плане собаки и кошки гораздо умнее людей — когда им плохо, они просто лежат и ждут, когда их организм справиться с недугом.

5. Не ешьте до, во время и после тяжелой умственной или физической работы.

Любой спортсмен знает, что есть можно только за 2 часа (а лучше – больше) до тренировки. Причина проста — если он поест за час до нее или во время — то организм будет тратить грандиозные объемы сил на пищеварение. Это повлияет на Вашу отдачу во время тренировки — она будет существенно ниже. И вдобавок, все равно процессы пищеварения будут нарушены – несварение, недомогание — все это будет ждать Вас. аналогичная ситуация — с умственной работой. Вы знаете, что деятельность мозга потребляет больше энергии, чем деятельность самого тела? И пропорция эта – примерно 70/30. Т.е. 70% потребляет мозг, 30% – тело. Поэтому для умственной работы совет №3 еще более актуален.

6. Перекусывайте фруктами или сухофруктами.

Если предстоит тяжёлый день, или же у Вас не будет возможности перекусить дома, возьмите с собой фрукты или грецкие орехи. Когда возникнет чувство голода, то вместо того, чтобы съесть шоколадный батончик, купленный в ближайшем магазине, фрукты станут отличной альтернативой в еде. Лучше всего подойдут банан или груша, так как они быстро утоляют голод и заставляют чувствовать себя сытым.

7. Не переedayте.

Сколько можно съесть за один прием? Йоги говорят — столько, сколько умещается в двух ладонях, составленных вместе. Можно пойти на хитрость и заменить в доме обычные тарелки на маленькие — оптически еды много, а фактически