Автор: admin
20.12.2013 17:08 -

Как питаться правильно?

Каждой из нас хочется быть красивой. И отчего-то главным критерием для нас при этом становится избавление от лишнего веса. «Была бы я стройной, точно стала бы красивой!» И мучаем себя диетами, отказываем во всем и ввергаем тем самым в жуткий стресс свой бедный организм. А межу тем, верный способ избавиться от лишних именно для вашего организма граммов - это перестать мечтать похудеть. А подумать о правильном питании. Ведь здоровье, красота и … худоба начинаются с желудка.

Итак, во главу угла ставим наше собственное здоровье.

Правильное питание – это уже означает питание по правилам. И первое среди них – регулярность. Питаться надо стараться всегда в одно и то же время, избегая перекусов и частых чаепитий с пирожными и конфетами.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что едите? Оказывается, подумав об этом, можно сильно повлиять на самочувствие и внешний вид. Продукты питания в целом делятся на две группы по разности влияния на процессы обмена веществ в нашем организме. Одни из них помогают выработке энергии и работают на повышение жизненного тонуса. Другие стимулируют восстановительно-строительную деятельность клеток. Первую группу составляют эрготропные продукты, вторую – трофотропные. Типичными «энерговозбуждающими» продуктами являются творог, нежирный сыр, постная рыба, кофе, какао (шоколад), чай, чеснок, перец, гречка, пшено.

«Строительный» материал – это яйца, молоко, свинина, мясо кур и индейка, овощи, дрожжевая выпечка. Особенно сильным трофотропным действием обладают помидоры и картофель.

Так вот, если вы задумывайтесь над снижением веса, ешьте больше эрготропных продуктов. Если будете составлять свое меню из них, вы автоматически запрограммируете собственный организм на стройность, будете чувствовать себя более активной и энергичной.

Многие из нас в сложные периоды жизни перестают есть – «кусок в горло не лезет». Но еще больше людей «заедают стресс» – суют в рот все, что можно жевать и глотать. Это про вас? Вот и про меня тоже. Я таким образом отвлекаюсь. При этом мне, по большому счету, наплевать, что я ем и насколько это полезно. Так вот, об этом надо помнить! Не бездумно трескать все, что не приколочено, а останавливать себя всякий раз, когда рука сама тянется за куском колбасы. Существует масса способов преодолеть стрессовое состояние (если оно еще поддается лечению без вмешательства врача) и не объедаясь.

Спокойствие, только спокойствие – вот, что должно стать вашим ключевым настроением при правильном питании. Делайте из еды процесс, церемонию. Не нервничайте за столом, помните, что вы именно обедаете или ужинаете, а не просто едите. Старайтесь поменьше разговаривать, особенно по телефону или с тем, кто вам неприятен. Не читайте, выключите телевизор. Иначе пропустите момент насыщения и съедите больше, чем необходимо. Конечно, нужно справиться со стрессом. Учитесь релаксировать и расслабляться «на пустом месте». Это значит отвлекаться от гарусных дум и вообще стараться ни о чем не думать. Расслабьте мышцы, вздохните полной грудью и с удовольствием скушайте свой обед. Расслабление мышц не только высвобождает подавленную энергию и улучшает самочувствие, но и действуют на эмоциональную сферу человека успокаивающим образом. Вместе телевизора попробуйте во время завтрака или ужина пофантазировать о чем-то приятном для вас. Создайте положительные образы в своем мозгу, и вы расправитесь с усталостью и накопившейся дурной энергией.

Вам сильно поможет вкусная и разная еда. В течение недели поглощать одну лишь вареную гречку – это кого хочешь вгонит в состояние стресса. Желательно четырехразовое разнообразное питание. Обязательно ешьте супы. Избегайте набивать желудок на ночь. Идеально последний раз за день принять пищу до 20 часов. Включайте в рацион больше фруктов, разноцветных овощей и витаминов. Тогда кожа не будет грубой и сухой. Поменьше жирного, тяжелого, грубого (любимой жаренной на сале картошки с котлеткой, например). При этом рекомендую все-таки съедать раз в день кусочек хорошего сливочного масла. 20 граммов достаточно, чтобы предотвратить появление мелких морщинок и увлажнить кожу.

Очень часто причиной лишнего веса являются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. А это запоры или, напротив, диарея. Запоры не только вызывают определенный дискомфорт, но и «портят» внешность. На лице и теле выступают прыщи, кожа перестает быть чистой и свежей. Особенно сильно запорам подвержены люди, ведущие сидячий образ жизни. Во избежание этой деликатной проблемы, нужно за 20 минут до приема пищи выпивать стакан молока или кипяченой

воды. Можно съесть несколько штук чернослива с ложечкой меда – это поспособствует пищеварению. И постарайтесь больше двигаться, чаще вставайте с рабочего места, а в обед не сочтите за труд прогуляться.

Что касается конкретных продуктов… Вот, например, хлеб. Сам по себе, как еда, он очень хорош. Но есть его надо с сочетающими продуктами (с углеводами). И он должен быть грубого помола, лучше черный или серый. Яблоки. Ешьте их как можно больше. Помните поговорку – кто съедает хотя бы одно яблоко в день, тому не нужен врач. Они и очищают, и питают нас витаминами и не откладываются, так что смело можете хрумкать яблочко на ночь.

Пищу надо медленно и тщательно пережевывать. Никогда не ешьте на ходу и на бегу. Вдумчиво и неторопливо вы съедите гораздо меньше, чем резко и спеша. А усваивается хорошо пережеванная еда намного быстрее и легче. Так, что хорошенько подумайте, покупая хот-дог по пути на работу.

Сейчас очень популярны моно-диеты. Белковые, углеводные. Жалко, жировых нет! Кому-то это помогает. Каждый свой путь ищет. Но надо помнить, что, например, дефицит белка в организме приводит к преждевременному увяданию: кожа лишается упругости, становится сухой и дряблой, появляются ранние морщинки, волосы плохо растут и редеют. Человек чувствует себя слабым и вялым. Так что не забывайте, даже при специальных диетах, снабжать свой организм полезным «топливом» – молоком, творогом, сыром, яйцами, мясом и рыбой.

А для закрепления эффекта правильного питания введите в свой рацион полезные напитки и отвары. Женщине вообще надо много пить. Вода выводит много всякой гадости из организма. И даже существуют способы сбросить лишний вес при помощи простой воды. Так, нужно пить по стакану воды, лучше чуть теплой, каждые час – полтора. Вместе с обычной живительной влагой пейте свежие соки, например, из моркови, петрушки и шпината. Вы снабдите себя витаминами и минеральными солями, подарите бодрость телу и надежду – душе.

И главное, никогда не останавливайтесь на своем пути к красоте. Пробуйте разные варианты, ищите и думайте. Ваши красота, здоровье и долголетие в ваших заботливых руках!

Автор - **Евгения Нестерова**
Источник