

Что общего у грызунов с людьми? Секреты правильного питания.

К практике неупорядоченного питания человек привыкает еще с детства. Если взрослым и удастся хоть как-то организовать питание своих детей в раннем возрасте, то школьники и подростки частенько перехватывают что-нибудь на ходу без всякого контроля. Прием пищи в ресторанах и кафе у многих превратился в настоящую традицию.

Так, буквально на днях, интервью с одной известной светской львицей, которая имеет двоих детей-школьников, застигло меня врасплох. В доме, несмотря на его огромную площадь и присутствие в нем многочисленных домработниц, отсутствует кухня. Точнее, под нее отводится подвальное помещение дома, но готовить что бы то ни было всем строго настрого запрещено. А все потому, что хозяйка не выносит запаха домашней пищи, а вид кастрюль-сковородок-тарелок и прочей кухонной утвари навевает на нее скуку и уныние. Дабы не портить настроение хранительнице семейного очага, все его члены, включая детей, завтракают, обедают и ужинают только в общественных местах. «О времена, о нравы!»...

Те, кто имеют возможность и желание питаться исключительно вне дома, голодными, конечно, не останутся. Среди огромного ассортимента предлагаемых в настоящее время блюд (и даже кухни) на любой вкус, бесспорно, легко отыскать что-то полезное без ущерба своему здоровью. Но как быть той половине человечества, которой не по карману ежедневные пробы изысков поваров-умельцев? Чему отдать предпочтение на завтрак, обед и ужин, чтобы и голодным не остаться, и снабдить свой организм полезными веществами даже во время постоянных перекусов? Давайте разбираться...

Диетологи определили, что взрослому человеку требуется в день примерно 100-120 г белков, приблизительно 100 г жиров (поровну животного и растительного происхождения), 400-500 г углеводов при общей калорийности не менее 2000-2700 ккал. Указанные цифры соответствуют сбалансированному питанию некоего среднестатистического человека. Подчеркну, что данные нормы питания носят приблизительный характер и не требуют скрупулезных подсчетов каждой калории и грамма съеденной пищи. Рацион человека может свободно варьироваться в зависимости от реальных энергозатрат организма, сезона, возраста, привычек и т.д. То же относится и к распорядку приема пищи.

Как утверждают специалисты, постепенное восполнение энергии небольшими порциями полезнее, нежели обильная и редкая еда 1-2 раза в день. Поэтому рекомендуется 4-5 разовое питание, которое соответствует биоритмам организма каждого человека.

Утром лучше всего использовать углеводы с добавкой белковых продуктов: каши, молочные продукты, в том числе творог. Энергии, которая поступает с завтраком, обычно хватает на 2-4 часа. Восполнить ее поможет второй завтрак либо легкий «перекус». Подходят фрукты и легкая молочная пища.

Обед в середине дня – основной источник энергии. Это животные и растительные белки, немного жиров, углеводы – овощи, фрукты. Еще через 3-4 часа в идеале рекомендуется устроить полдник: чай, фрукты, позволительно немного сладкого. И, наконец, легкий, необильный ужин: молочные продукты, овощи... Таков ежедневный рацион в идеале.

А теперь несколько слов о последнем сенсационном открытии зарубежных ученых, которое должно дать пищу для размышления многим современным хозяйкам. Специалисты провели опыты с целью выяснить, какое значение имеет степень давности приготовленной пищи. Проведенные над мышами эксперименты доказали, что есть полезно исключительно свежеприготовленную пищу. Грызуны, которым давали давнишние разогретые блюда, все до одного поумирали в течение месяца. Те, что кормились свеженьким, без проблем прожили как минимум 3 года. Кроме этого, у подопытных грызунов выпала шерсть, отсохли хвосты и уши, разрушился пищевод и деградировали почки.

Исследователи говорят, что человек выносливее, но тоже страдает от давно приготовленной и разогретой пищи. Между тем, анализ некоторых блюд (супа, картофельного пюре, жареной курицы и блинов) показал, что спустя всего 5 часов каждое из них теряет значительную часть полезных свойств, а через день-полтора становится даже вредным. Понятно, что ритм современного человека таков, что просто не позволяет ежедневно стоять у плиты, но тем, кто все же дорожит своим здоровьем, в качестве альтернативы специалисты рекомендуют свежие фрукты и овощи.

Будьте здоровыми и красивыми! Пусть ваша жизнь бурлит множеством интересных событий, а сил и энергии хватает абсолютно на все!

Что общего у грызунов с людьми

Автор: admin

16.04.2014 14:12 -

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)