Автор: admin
14.11.2013 21:47 -

Как питаться с пользой для здоровья и кошелька?

Диетологи и просто здравомыслящие люди неустанно вычисляют правила здорового питания. Однако работа эта пока только в самом начале пути, потому как мы жрали... то есть кушали и продолжаем кушать, как дьявол на душу положит.

Дело в том, что человек, став социализированным животным, со временем совсем одичал и начал... кушать бигмаки, присыпая все ксантановой камедью и запивая кислотной газировкой. В мире сегодня две самые серьезные и тяжелые причины смертности – от недоедания и от жратвы.

Английский диетолог Майкл Поллан написал книгу «Правила питания». Это плод изысканий и бесед со многими коллегами. Майк хорошо все систематизировал в надежде, что еще есть читающая и здравомыслящая публика. Пока книга издана только на английском, приведем некоторые советы. Есть тут вещи знакомые, но есть и свежие наблюдения, свой взгляд.

1. Чем белее хлеб, тем вреднее

С точки зрения обменных процессов нашего организма, белая мука мало чем отличается от чистого сахара. Поэтому неудивительно, что многочисленные исследования подтвердили пользу чёрного хлеба: те, кто ест в основном изделия из цельнозерновых культур, живут дольше и с возрастом наживают меньше болячек.

2. Не ешь сухих завтраков, которые окрашивают молоко или воду

Мюсли и различные хлопья быстрого приготовления традиционно считаются самым здоровым вариантом завтрака. Но если при попадании в жидкость хлопья меняют её цвет, знайте: в них полно вредных добавок, сахара, и к тому же переработаны они были так, что утратили все свои полезные свойства.

3. Не ешь то, что не признала бы съедобным твоя бабушка

Пищевая промышленность не стоит на месте, в результате полки наших магазинов забиты тем, в чём наши предки даже не узнали бы продуктов питания. Нам нравится, а вот нашему телу – отнюдь.

Дело в том, что человек инстинктивно ищет в пище больше сахара, жира и соли, и

производители идут ему навстречу, чтобы опустошить его кошелёк. Но с точки зрения эволюции, такая пища для нас совершенно противоестественна, так что чем больше над продуктом поработали современные научные умы, тем он в конечном итоге вреднее.

4. То, что выросло в огороде, полезнее того, что сделали на заводе

С этим вряд ли кто-то будет спорить.

5. Еда утоляет голод, а не скуку

Как ни странно, для многих из нас приём пищи зачастую призван отнюдь не успокоить чувство голода. Мы едим от скуки, чтобы провести время, чтобы успокоить нервы и даже чтобы наградить себя за что-либо. В итоге отношение к еде как к средству поощрения привело к возведению сладкого и жирного чуть ли не в культ; а избавиться с помощью еды от стрессов и скуки – вообще стало обычным делом для современного человека.

6. Пища должна быть цветной

Постарайтесь наполнить свою тарелку продуктами хотя бы 4-х разных (лучше – ярких) цветов, и вы поймёте, как это на самом деле полезно. Во-первых, самыми яркими **естест венными**
(!) оттенками обладают свежие овощи и фрукты (тогда как мясо, гарниры и хлеб этим похвастаться не могут), а во-вторых, психологи говорят, что «разноцветье» в тарелке помогает утолять чувство голода уже только при одном взгляде на еду. Кроме того, потребление овощей разного цвета гарантирует вам равномерное поступление всех необходимых полезных веществ и защищает от максимального количества болячек.

7. Устал читать состав продукта? Не ешь

Чем больше ингредиентов входит в состав продукта, тем большей обработке, скорее всего, подверглось изначальное сырьё. А значит, там полно консервантов, подсластителей, загустителей, ароматизаторов и прочих искусственных (ненужных организму) веществ.

8. Увидел «страшные» слова? Не ешь!

Диглицериды, целлюлоза, ксантановая камедь... Вы что, кладёте подобное в свои домашние блюда? А раз нет, не стоит позволять хитроумным производителям подбрасывать все эти незнакомые компоненты в вашу еду. Пищевики-то стремятся продлить срок жизни своей продукции и сделать её внешние качества более привлекательными для потребителя, а ваша задача – выбрать то, что не будет лежать в желудке мёртвым грузом и даст вам максимум питательных веществ.

Конечно, пищевые добавки были одобрены всяческими контрольными органами и вроде

бы не наносят вреда здоровью, но, с другой стороны, наши предки тысячи лет в глаза не видели никакой ксантановой камеди – и были вполне счастливы. Зачем же идти поперёк многовековых привычек человеческой натуры и на поводу у рекламных трюков?

9. Ешь то, что поели бактерии

Включите в свой рацион продукты, которые уже были частично переработаны пищеварительной системой грибков и бактерий. Например, кефир, йогурт... – то есть всё то, что прошло процесс закваски или брожения.

10. Не всё жирное вредно

Пережаренные пирожки и чипсы – это одно, а вот жирная рыба (макрель, сёмга, анчоусы) – совсем другое. Рыбий жир богат необходимыми кислотами, которые полезны для сердца, нервной системы и кровяных сосудов.

11. Не ешь того, что не гниёт

Долгий срок хранения, как правило, свидетельствует об основательной степени обработки, то есть по-настоящему питательная ценность продукта снижена до минимума. К тому же в нём, скорее всего, полно консервантов и других химикатов; исключение составляют продукты брожения (вина, например) и мёд, который может храниться и не портиться десятилетиями.

12. Не доверяй пометке «обезжиренный»

Отсутствие жира в продукте отнюдь не говорит о его полезности. Быстрые углеводы тоже способствуют лишнему весу, но, в отличие от жиров, ещё и не утоляют голод. Между тем, очень многие низкожировые или обезжиренные продукты достаточно сахаристы – те же сухие завтраки, творожки, мороженое и т.п.

13. Не торопись

Мозгу требуется около 20 минут, чтобы понять, что вы наелись, и послать соответствующий сигнал желудку. Так что – как ни парадоксально – чем медленнее вы едите, тем быстрее наедаетесь.

14. Правило бульона

Мясной бульон – одно из самых нежелательных блюд на вашем столе. Как говорят врачи, в воду вывариваются все самые вредные вещества, содержащиеся в мясе, и одно из них – тяжёлый животный жир. Именно он способствует повышению уровня холестерина в крови, закупорке сосудов и последующим инфарктам.

Зато овощной бульон – совсем другое дело. В нём остаются как раз те многие полезные питательные компоненты, которые из овощей во время варки уходят, поэтому этот супчик лучше не сливать.

15. Никогда не ешь досыта

Опять же: наш мозг не сразу понимает, что желудок на самом деле полон. Положите вилку до того момента, как почувствуете, что в вас уже не лезет, ощущение сытости придёт уже через 15-20 минут.

16. Не перекусывай на ходу

Почти все продукты, продающиеся в уличных палатках, полны концентратов и вредных жиров, но бедны питательными веществами. Они годятся для того, чтобы просто «пожевать» и занять рот, но не смогут утолить голод.

17. То, что называется одинаково на всех языках и наречиях, – не еда

Речь идёт о бигмаках и чипсах. Пицца и паста, например, – совсем другое дело, ведь для них у нас есть свои, вполне русскоязычные аналоги (макароны, вермишель, открытые пироги).

18. Пусть лакомство остаётся лакомством

Нет ничего дурного в том, чтобы побаловать себя сладостью или поджаренным мясом. В конце концов, жизнь была бы тускла и безрадостна, если бы состояла из одних ограничений.

Но баловство должно оставаться баловством, и шоколадные пирожные лучше есть именно по особым случаям – на праздник, в выходной или на вечеринке.

Автор - **Александр Орлов**
Источник