Автор: admin
25.12.2011 14:56 -

Как сохранить молодость и красоту? Правила питания на каждый день.

Есть люди, которые тщательно просчитывают калории, пользуясь логарифмической линейкой. Вполне возможно, что они не знакомы с основными правилами правильного питания, предложенного порталом ABCnews.com. Утверждается, что соблюдение последних помогает избавиться от лишних килограммов.

Добавляйте кофе в молоко, а не молоко в кофе. Такая уловка поможет вам получить больше витаминов и кальция, нужных вам в начале нового дня.

Обязательно принимайте мультивитамины по утрам. Это позволит заполнить пустоты в вашей диете. Например, недавнее исследование, проведенное в научно-исследовательском Институте Рака в Сиэтле, показало, что добавление поливитаминов почти в половину снижает риск развития рака ободочной кишки.

Выпивайте по два стакана воды перед каждым приемом пищи. Это немного заполнит желудок и позволит съедать несколько меньше.

Старайтесь есть больше томатов, особенно это касается мужчин. Большое количество томатов в вашем рационе значительно снизит риск развития рака простаты.

Всегда добавляйте в пищу лук. В луке содержатся прекрасные защитники вашего сердца, называемые флавоноидами.

Если вы привыкли питаться быстро и на скорую руку, запивайте съеденные гамбургеры и фишбургеры большим количеством воды. Это поможет вашему организму избавиться от излишков плохого жира.

Американцы любят пить в жару чай со льдом. На самом деле чай - очень полезный

продукт, так как в нем содержится даже больше полезных веществ, чем в брокколи или моркови.

Между завтраком и обедом полезно перекусывать. Пусть это будет йогурт, кусочек сыра или фрукты. Обязательно - минеральная вода.

Съедайте овощи и фрукты вместе с кожицей, в ней много флавоноидов. Яблоки, груши, даже картофель специалисты рекомендуют никогда не чистить.

Выбирайте себе красные грейпфруты вместо белых. В красных, также как и в помидорах, содержатся вещества, препятствующие росту различных новообразований.

Вспомните советские времена, когда в столовых четверг был рыбным днем. Возьмите себе это за правило. Из всех рыб лосось лучше всего справляется с нарушением работы сердца и депрессией. Одного раза в неделю вполне достаточно.

Всегда мойте мясо перед его приготовлением. Это можно делать и горячей, но не кипящей водой. Такая процедура на пятьдесят процентов избавит мясо от жира.

Когда вы едите брокколи, добавляйте небольшой кусочек масла или сметану. Брокколи - богатый источник бета-каротина, самого важного антиоксиданта в нашем организме. Бета-каротин жирорастворим, для его лучшего всасывания нужны жиры, именно тогда он наилучшим образом усвоится организмом.

Половина съедаемой пищи должна быть овощной.

Всегда съедайте чуть-чуть десерта. И вот, почему: сахар сообщает мозгу, что трапеза окончена, а вы начинаете испытывать насыщение. Без этого вы будете чувствовать себя голодными, а ночь превратится в сплошной забег от кровати до холодильника и обратно.

За полчаса до сна съешьте кусочек черного хлеба. Это поможет лучше расслабиться и настроиться на сон.

Автор - **Игорь Алферов**
Источник