Автор: admin
29.07.2012 11:34 -

Пищевые привычки. От каких из них лучше отказаться?

Отчего мы болеем, пьем лекарства и ходим по врачам? Чаще всего причина наших недомоганий обусловлена неправильным образом жизни. Чтобы всегда быть в форме и хорошо себя чувствовать, необходимо отказаться от тех привычек, которые могут нам навредить.

В этой статье я не буду затрагивать проблемы курения, алкоголизма и наркомании. У многих из нас существуют и другие вредные привычки, которые со стороны кажутся вполне безобидными. Однако они не лучшим образом влияют на самочувствие и настроение. Предлагаю рассмотреть наши **вредные пищевые привычки.**

Вредная привычка 1: отказ от завтрака

Утром вы всегда торопитесь и у вас совсем нет времени перекусить? А ведь сбалансированный завтрак прибавляет энергии, улучшает память и концентрацию внимания. К тому же те люди, которые не завтракают по утрам, часто наедаются вечером, что провоцирует отложение жира.

Что же лучше есть на завтрак?

Овощи и фрукты содержат клетчатку, которая необходима для правильного обмена веществ. Сок и мюсли с сухофруктами – очень полезный вариант завтрака.

Белковый завтрак (йогурт, творог, яйцо или молоко) избавит вас от сонливости.

Вы не проголодаетесь до обеда, если позавтракаете **хлопьями или выпечкой**.

Вредная привычка 2: очень много соли

Если вы солите блюдо во время готовки – это не преступление. Но если привыкли постоянно подсаливать свою пищу, вы сильно рискуете здоровьем. Ведь вред наносит не соль, а ее количество. Избыток соли приводит к остеопорозу, заболеваниям почек, повышенному давлению.

Чтобы уменьшить количество соли в рационе, попробуйте сделать следующее:

– вместо соли используйте приправы, восточные специи, свежую зелень;

– вместо консервированных овощей кушайте замороженные;

– используйте морскую соль для приготовления пищи. Она намного полезнее обычной каменной.

Вредная привычка 3: вы любите газировку

Вода – необходимая составляющая нашей жизнедеятельности. Каждый день мы должны употреблять около 2 литров жидкости. Но для здоровья очень важно, что именно мы пьем. Газировка с красителями содержит консерванты (провокаторы аллергии) и очень много сахара (источника лишних килограммов).

Лучше всего для питья подходит:

– минеральная вода. Желательно, негазированная. Пейте минералку каждый день, она полезна и малокалорийна. Для вкуса добавляйте в нее мяту или лимон;

– свежевыжатые соки. Лучше пейте соки из сезонных фруктов и овощей. Они содержат наибольшее количество минералов и витаминов.

Вредная привычка 4: вы заедаете проблемы сладостями

Если у вас появились серьезные проблемы на работе или в семье, не спешите успокаиваться сладостями. Лишний вес, как известно, причина многих проблем со здоровьем. Заболевания эндокринного характера, болезни суставов и позвоночника, скачки давления могут вас беспокоить из-за злоупотребления сладким.

Попробуйте справиться со сладкоежкой в себе следующими способами:

– релаксируйте, отвлекитесь от неприятных мыслей с помощью хорошей музыки или интересного веселого фильма;

– не держите негатив в себе, расскажите близкому человеку о том, что вас беспокоит;

– если тяга к сладкому не пропадает, позвольте себе горсть изюма, ложечку меда, козинаки или батончик мюсли. И остановитесь на этом!

– если не помогает ничего из вышеперечисленного, попробуйте обратиться к психологу. Специалист объективно оценит ваши проблемы и предложит пути их решения. Это облегчит стрессовое состояние, и сладости вам не понадобятся!

Попробуйте отказаться хотя бы от нескольких из вышеперечисленных **вредных** пищевых привычек и обзаведитесь несколькими
полезными.
Они не нарушат уклад вашей жизни, но помогут вам оставаться в отличной форме. Выпивайте достаточное количество жидкости в день для нормального функционирования организма. Ежедневно ешьте овощи и фрукты.

Но даже если вы хорошо себя чувствуете, иногда стоит посетить врача и сдать анализы на сахар и холестерин.

Автор - **Татьяна Петлева**
Источник