

Здоровый образ жизни и культура питания: два кита, на которых держится жизнь



Здоровье – это бесценный ресурс, данный человеку природой. Чтобы сберечь его, необходимо задумываться о правильном образе жизни, полезных и здоровых привычках, активной позиции, рациональном питании, а также о содержании своей души в чистоте, о внутреннем свете и гармонии. Однако основной составляющей сохранения здоровья, безусловно, является правильно составленный рацион.

Ежедневно мы, не задумываясь, кладем в рот множество химических соединений, минералов и прочих веществ. Одни из них несут несомненную пользу, другие – наоборот, вредят, а третьи балластом оседают в организме, не принося ничего, кроме временного насыщения. Именно поэтому **здоровое питание как составляющая здорового образа жизни** занимает первостепенные позиции: от того, насколько сбалансированно составлен рацион, зависит запас жизненных сил, энергии, да и качество жизни в целом. Беспорядочное, избыточное или, наоборот, недостаточное меню может разрушить организм в считанные недели, не говоря уже о хроническом нарушении питания. Поэтому стоит рассмотреть этот вопрос более детально.

Культура питания как составляющая здорового образа жизни

Говоря о культуре питания, мы подразумеваем не только правильно выбранные и приготовленные продукты, но и здоровое отношение к еде, от которого напрямую зависит состояние ЖКТ и организма в целом. Если не превращать пищу в единственный смысл жизни, не поддаваться чревоугодию, а относиться к ней здраво и с должным вниманием, можно не только поддерживать тело здоровым, но и сохранять светлость ума, чистоту души и моральное здоровье.

Итак, из каких критериев состоит культура питания? Давайте рассмотрим каждый из них в отдельности, чтобы составить ясную картину.

Рациональный режим

Культура питания как составляющая здорового образа

жизни невозможна без грамотно составленного рациона. Постоянная загруженность, тотальная нехватка времени и сил на то, чтобы приготовить что-нибудь вкусное и полезное, вовремя покушать и потом не «кусочничать», привносят в питание хаос и нездоровые привычки. В большинстве случаев всё складывается безрадостно: завтрак заменяется спешкой на работу, обеденный перерыв – неотложными служебными делами, ну а на ужин съедается всё то, что было рассчитано на завтрак и обед. А если добавить к этому бесконечные перекусы и фаст-фуды, то складывается совсем уж нелицеприятная картина. Как же должен выглядеть полноценный рацион взрослого человека, который стремится поддерживать здоровый образ жизни?



Во-первых, ни за что не пренебрегайте завтраком! Даже если иногда (в крайних случаях) ужином или одним из полдников можно пожертвовать, то утренним приёмом пищи – ни в коем случае. Именно он запускает метаболизм и обеспечивает работу внутренних органов в течение дня. Во-вторых, старайтесь питаться 4-5 раз в день дробными порциями. В идеале режим питания должен включать стандартные завтраки, обеды и ужины плюс 2 ежедневных перекуса. Ну и в третьих, не пытайтесь компенсировать пропущенный приём пищи или, наоборот, наесться впрок – переедание приносит организму ещё больший вред, чем лёгкое чувство голода.

Время на еду

Это может показаться банальным, но не уделять должного внимания и времени на каждый приём пищи – не просто неуважение к своему организму, но и очень вредная привычка. Современные диетологи рекомендуют каждый кусочек пережёвывать минимум 30 раз (конечно, перфекционисты могут действительно подсчитывать количество жевательных движений, однако в большинстве случаев можно ограничиться характеристикой «до

однородности»), а для этого необходимо время. Поэтому питание в транспорте, на бегу или в спешке не приветствуется: на завтрак и ужин в режиме дня должно быть отведено минимум по 20 минут, на обед – полчаса, а на полдники – по 10 минут. Всего-то полтора часа в сутки, которые почему-то выделить на собственное здоровье никак не получается. Если вам сложно пожертвовать делами ради еды, вспомните, сколько времени люди обычно проводят в больнице, пытаясь избавиться от заболеваний, связанных с питанием, и смело откладывайте дела.

Составляем здоровое меню

Распланировав свой день с учётом необходимых приёмов пищи, давайте теперь разберёмся, какие продукты лучше использовать для приготовления еды. Главным критерием их полезности является состав, богатый нужными нутриентами, витаминами и минеральными комплексами, необходимыми для развития. Стоит также уделить внимание происхождению продуктов: научно доказано, что вегетарианские принципы куда более полезны и гуманны, нежели правила мясоедов. Даже если убийство животных ради чревоугодия не вызывает у вас отторжения, задумайтесь над тем, насколько вредны мясные блюда для организма. Тромбоз сосудов и повышенный холестерин, проблемы с сердцем и печенью, постоянный стресс для пищеварения и нагрузка на выделительную систему – это лишь малая часть того вреда, который наносит животная пища. Поэтому стоит отказаться от стейков, котлет и прочего «непотребства» - так вы не только спасёте жизнь братьям нашим меньшим, но и сэкономите собственное здоровье.



Здоровое питание как составляющая здорового образа жизни

Давайте рассмотрим примерный рацион в контексте каждого приёма пищи:

Завтрак

Это первый и, пожалуй, самый важный приём пищи в сутках. Завтрак должен заряжать энергией, дарить бодрость и позволять организму раскрыть свой потенциал на всю мощь. Правда, стоит учитывать, что ЖКТ ещё не готов к сильным нагрузкам, поэтому лучше брать легкоусваиваемые и питательные блюда – это единственно верное решение, которое позволит сохранить работоспособность, не навредив при этом лишними нагрузками.

Не стоит полагать, что правильные завтраки требуют длительного приготовления - сбалансированное питание ещё не означает кулинарный фанатизм. Впрочем, в этом случае всё индивидуально – одни любят питаться просто и полезно, а другие из тех же продуктов могут сотворить действительно уникальное блюдо. Подход не столь важен, сколь баланс

витаминов, микроэлементов и нутриентов, а также достаточное количество калорий (достаточное не значит избыточное – совсем не обязательно есть «про запас»).

Утренний рацион должен базироваться в первую очередь на клетчатке, «правильных» углеводах и растительном белке. Это могут быть всевозможные каши (наибольшей популярностью пользуется овсяная, гречневая или кукурузная) с какой-либо белковой добавкой (небольшая котлетка из бобов, горстка арахиса или миндаля). А чтобы получить запас витаминов и просто поднять себе настроение с утра, можно приготовить порцию фруктового салатика.

Несмотря на сложившийся стереотип, использовать на завтрак свежавыжатый цитрусовый или яблочный сок – не самая лучшая идея. Лучше порадовать желудок теплым травяным чаем с шиповником – это растение не только поднимает иммунитет, но и тонизирует.

Если вы не привыкли есть по утрам и только начинаете познавать правильное питание – составляющую здорового образа жизни, не стоит сразу ломать свои привычки – приучайте желудок к полноценной пище постепенно, с каждым днём приводя рацион в порядок.

Обед

Этот приём пищи считается самым обильным, поскольку в середине дня ЖКТ уже способен правильно воспринимать еду, а организм все ещё нуждается в энергетических ресурсах. Не стоит наполнять желудок питательным миксом из фаст-фудов и прочих «быстрых» нутриентов, которые не приносят ничего, кроме тяжести, изжоги и лишнего веса. Лучше заранее продумать обед и по возможности взять его из дома (или найти в

районе офиса приличное кафе с домашней кухней) – тогда проблемы с пищеварением обойдут вас стороной.

Ни в коем случае нельзя умалять значимость первых блюд в рационе – для взрослого человека они не менее важны, чем для ребёнка. Отличным вариантом станет чечевичный, гороховый супы, суп-пюре с цветной капустой или вегетарианский борщ. Впрочем, овощной бульончик, приготовленный на скорую руку, тоже весьма полезен. Иногда можно побаловать себя грибным супом, однако кушать его ежедневно не стоит – грибы являются довольно тяжёлой пищей.

В качестве второго блюда можно приготовить практически всё, что угодно (при условии, что оно будет соответствовать принципам здорового питания). Отлично себя зарекомендовала каша с тыквой, гречневые биточки, плов с нутом, запеканка с грибами, рататуй... Продолжать этот список можно бесконечно долго – всё зависит лишь от вашей фантазии и кулинарного таланта.

В обед можно побаловать себя небольшим десертом (при условии, что первое и второе уже съедены). Можно приготовить морковный или кокосовый торт, арахисовый батончик, запеканку с ягодами или суфле из взбитых фруктов. Ну и конечно, ни один обед не обойдется без напитков! В это время наиболее актуальны свежевыжатые соки, чай или обычная минеральная вода без газа.

Ужин

А вот вечером переждать категорически не стоит – организм готовится ко сну, поэтому перегружать ЖКТ не следует. Любой ужин должен заканчиваться не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну – иначе съеденное

может стать причиной бессонницы, неполноценного отдыха и, что естественно, лишних килограммов, которые тоже не добавляют здоровья.

Вечером будут хороши овощные блюда в любой интерпретации: лёгкие салатики или рагу, котлетки и тефтели (например, из капусты или свеклы), тушеное, запечённое или приготовленное на пару ассорти из овощей. Не забывайте и о правильном выборе напитков – успокаивающим эффектом обладают чай с ромашкой, мятой или мелиссой.

Правильное питание – составляющая здорового образа жизни №1

Чтобы оценить, насколько важен грамотный и ответственный подход к организации питания, не нужно обладать какими-либо специальными знаниями в области диетологии, медицины или физиологии. Достаточно привнести в свою жизнь гармоничное меню, стараться придерживаться принципов ЗОЖ, связанных с ежедневным рационом, и вы сами заметите, насколько лучше, свежее и бодрее вы будете себя чувствовать в течение дня. Уйдёт раздражительность и напряжение от некачественного ночного отдыха, появится прилив сил для выполнения текущих дел, организм начнёт работать «как часы», самочувствие заметно выправится, а количество лишних килограммов сдвинется с мертвой точки.

Здоровый образ жизни без культуры питания невозможен в принципе – нельзя говорить о здоровье, держа в руках гамбургер! Поэтому в обязательном порядке пересмотрите своё меню – возможно, там вы найдёте причину плохого самочувствия, упадка сил и общей апатии. Следите за тем, что кладете в рот, чтобы не стать частым гостем в кабинете врача!