



Хорошее питание — залог здоровья

Кто стремится правильно питаться — тот молодец. Это суждение очевидно и просто, но при этом лежит на поверхности. А все, что сверху, тоже основанием опирается на что-то еще. Давайте коротко разберем вопрос о том, что же такое хорошее питание.

Полноценный рацион

Прежде всего, это достаточное количество пищи и регулярный её прием. Так холодно мы опишем одну из основных потребностей человека — каждый из нас нуждается в еде, и её должно быть всегда вдоволь. Полноценный рацион включает в себя множество продуктов, и это еще одно сложное понятие. Остановимся на том, что еда должна быть разнообразной. Слишком много еды — вред, но если сравнивать две крайности, то умереть с голоду все-таки представляется мне худшим исходом из двух возможных. Хотя лучше питаться хорошо и счастливо жить сколько положено!:)

Правильное питание

Люди кушают то, что им нравится. Расхожие правила хорошего питания — это употребление в пищу продуктов, которые имеют как можно меньшее отношение к химии, больше натуральных продуктов, баланс вкусного и полезного. Всего должно быть в меру.

Еще один важный момент — это распределение еды, число приемов пищи в течении дня. Часто приходится слышать советы о хорошем завтраке и облегченном ужине. Они имеют под собой реальное основание. А еще — питаться лучше чаще, но небольшими порциями. Правильное питание - залог здоровья. Правильное питание является для нас камнем преткновения. По какой причине все самое вкусное является при этом ещё и крайне вредным? А все полезное для здоровья активно накапливает все вредное, что нам опять-таки нельзя. Жить на запасах натурального хозяйства целый год практически нереально. И

даже обладая железной силой воли, вы не можете в полной мере нести ответственность за то, что вы едите. Кто знает, как и где это все выросло и при каких условиях хранилось. Но не смотря на это элементарные правила здорового питания никто не отменял.

Поддерживайте водный баланс

Ваш организм на 70 процентов состоит из жидкости. Поэтому обязательное условие здорового образа жизни – пить воду между приемами пищи до 3-х литров в день. При этом помните, что прием жидкости во время и сразу после еды, а еще во время физической активности крайне нежелателен.

Готовьте меньше

Более всего витаминов и микроэлементов имеется в растительной пище, причем употреблять овощи и фрукты лучше сырыми. В крайнем случае, приготовьте их в духовке либо на пару.

Пейте овощные соки

Скорее всего вы с удовольствием выпиваете хотя бы 1 стакан свежевыжатого фруктового сока в сутки, но овощные соки не менее полезны. Включая их в свой ежедневный рацион, вы в значительной мере способствуете очищению организма. Лучше всего применять для этого свекольный либо морковный соки, причем свекольный ни в коем случае нельзя употреблять в чистом виде, его непременно нужно смешивать с другими.

Ограничьте употребление сахара

А лучше вовсе от него откажитесь! Сахар не лучшим образом действует на наши сосуды и состав крови. Тем более что на его усвоение требуется большое количество витаминов группы В, что со временем вызовет их недостаток в организме и усилит тягу к высококалорийной выпечке, в которой он имеется, что явно повредит вашей фигуре.

Соблюдайте режим питания

Даже самая полезная пища, съеденная на ходу, не принесет вам никакой пользы. Так что выделите для приема пищи определенное время, причем первый прием не должен быть позже полудня, а последний - не позднее семи вечера.

Ешьте в меру

Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться.

Тщательно пережевывайте пищу

В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга,

что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.



рисовая каша

Это одна из наиболее древних злаковых культур, возделываемых и употребляемых людьми в пищу. Наибольшее распространение рис получил на Востоке. Там без риса вообще трудно было представить себе любой прием пищи. В наших краях рис также сейчас хорошо распространен и почитаем, из него готовят многие блюда, поэтому польза и вред рисовой каши тоже давно и основательно изучены.

Эта традиционная для нас еда, приготовленная из риса малокалорийна. Поэтому польза рисовой каши в том, что она может быть одним из наиболее подходящих компонентов диет для снижения веса.

Рисовая каша сохраняет при термообработке все наиболее существенные вещества в составе этого злака. По этой причине польза рисовой каши заключается в наличии витаминов группы В, Е и РР. Также эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк.

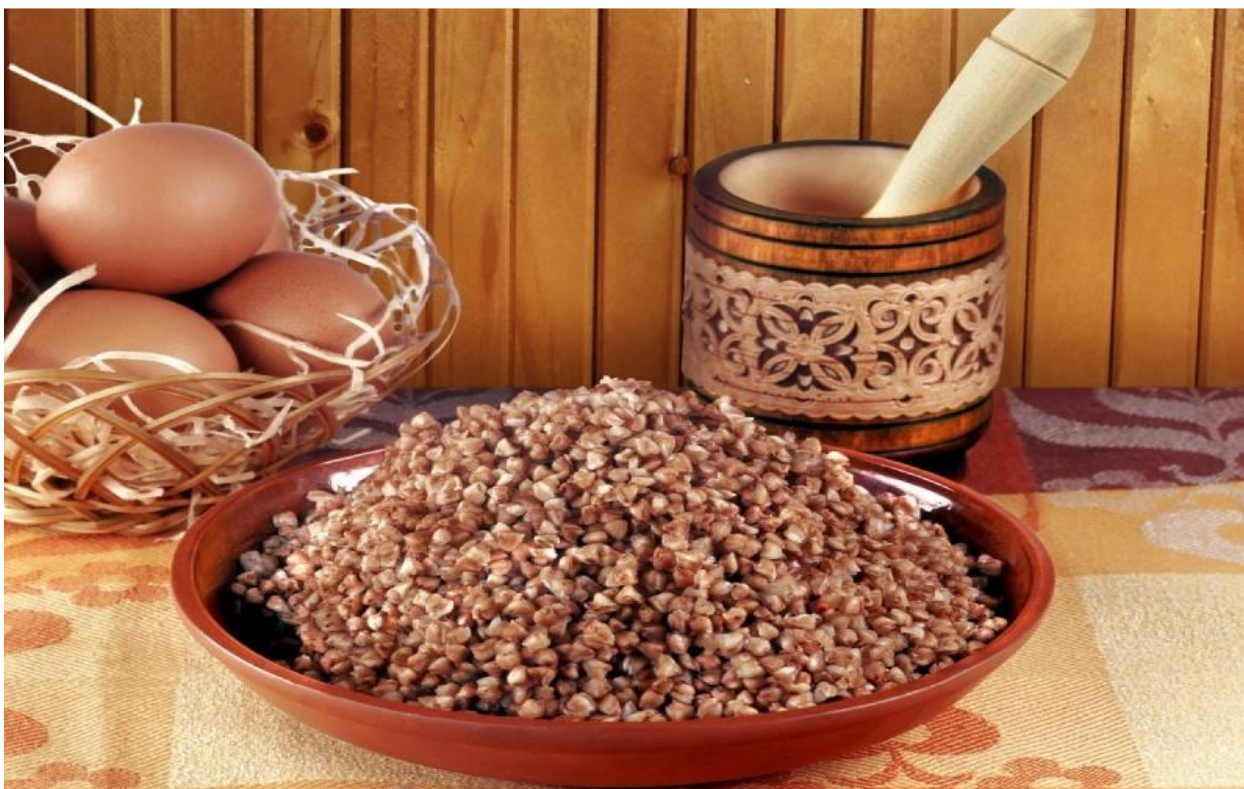
Эта каша является лидером по наличию сложных углеводов. Это обусловило то, что польза рисовой каши в способности наполнять ими организм, где они скапливаются в мышечных тканях, обеспечивая человеку постоянный приток энергии, на протяжении длительного периода времени.

Рисовая каша обладает специфическими абсорбирующими свойствами. По мнению медиков, польза рисовой каши в способности втягивать в себя из организма различные вредные вещества, способствуя тем самым выведению шлаков и токсинов. Ее нередко рекомендуют есть при отравлениях, в том числе и пищевых.

Полезные Свойства Перловки



Перловая каша – это одна из самых питательных и полезных каш. Перловая крупа представляет собой обработанные зерна ячменя. Перловая каша особенно полезна детям, потому что ячмень содержит все полезные вещества, необходимые для роста и развития молодого организма. Это, в первую очередь, витамины и минералы, такие как железо, кальций, фосфор, молибден, калий и другие. Полезные свойства перловки включают также улучшение состояния кожи, уменьшение количества морщин и так далее, поскольку в состав ячменной крупы входят витамин Е, жизненно необходимый для здоровья кожи, а также целый ряд аминокислот, способствующих выработке такого вещества как коллаген. Именно коллаген, в свою очередь, способствует омоложению и улучшению цвета кожи.



О пользе гречневой каши

Гречневая каша – безусловный фаворит среди каш: по питательности она не уступает мясу, хлебу и картофелю, а по усвояемости организмом далеко их обгоняет.

Одним из главных достоинств гречки является большое количество (до 18%) растительного белка, поэтому гречу можно использовать как полноценный заменитель мяса.

Много в зернах гречихи минеральных веществ: магния, например, в 2 раза больше, чем в ячмене, и в 4 раза больше, чем в рисе. Поэтому она незаменима для диабетиков и сердечников. В ней также много железа, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином.

Греча способствует снижению уровня холестерина, очищает сосуды, а значит, предотвращает развитие атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Отличается греча и большим содержанием витаминов группы В и РР (рутин, который, кстати, получают из этой крупы промышленным способом).

Кому полезна гречневая каша

Гречневая каша полезна всем, а в качестве лечебного питания ее рекомендуют при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, при отеках различного происхождения, малокровии, болезнях почек, желудочно-кишечных заболеваниях. Кроме того, большое содержание углеводов, которое отличает все зерновые, защищает от опухолей толстой и прямой кишки, различных кишечных расстройств, запора, геморроя. Греча способствует выведению радионуклидов, увеличивает мышечную силу, выносливость, помогает при нарушениях обмена веществ, ожирении, сахарном диабете, гречу рекомендуют включать в укрепляющую диету пожилых и больных людей.

Полезьа манной каши.

Каждый из нас еще с детства знаком со вкусом манной каши. Манная каша или манка, приготовленная на молоке с тонким ломтиком масла с добавлением варенья или джема, одна из немногих каш, которую малыши уплетают за обе щеки. И не удивительно, ведь она не только вкусная, но еще и полезна для нашего организма. Поговорим подробнее о манной каше и выясним, что она собой представляет.

Состав манной крупы (в 100г) следующий: вода- 12,6г, белки- 12,7г, жиры-1,03г, углеводы- 69г, клетчатка- 3,7г, зола- 0,75г, крахмал и глютен; богата витаминами группы В (В2, В9, В1, В3, В6,В5), Е, кроме того манная крупа источник калия и фосфора, а также железа, цинка, кальция, магния, натрия.

Рецептов приготовления манной каши великое множество, все зависит от вкусовых предпочтений хозяйки. Она может быть приготовлена на молоке и заправлена сливочным маслом, присыпана сахаром или сдобрена медом, вареньем или сухофруктами (более питательна) или же сварена на воде (более диетична) и ароматизирована пряностями, например, ванилью или корицей.

Кроме того, предназначение манной крупы не заканчивается приготовлением лишь манной каши. Из манной крупы разного сорта пшеницы готовят клецки, запеканки, оладьи, добавляют в фарш для котлет, а также в десерты, пудинги, суфле и муссы.

Калорийность манной каши (манной крупы) составляет около 358 ккал/100г (речь идет о манной каше, приготовленной на воде).

Бытует мнение, что манная каша способствует набору избыточного веса, но это отнюдь не так. Манная каша, приготовленная на воде, с добавлением ванили или корицы для аромата и свежих ягод, насытит ваш организм необходимыми витаминами и минералами, а не лишними калориями.

Полезьа манной каши (манной крупы)

Высокое содержание углеводов делает манную кашу идеальной пищей для активных и энергичных людей. При условии, что при ее употреблении соблюдено чувство меры. Особенное значение занимают минеральные вещества, входящие в ее состав: калий, поддерживает нормальную работу почек и сердца, а также функции других мышц. Фосфор, помогает организму усваивать энергию. Магний полезен для здоровья мышц, костей и нервных тканей. Кальций способствует укреплению костей, а цинк укреплению иммунной системы. Благодаря наличию всех вышеуказанных минеральных веществ, манная каша оказывает положительное влияние на весь организм в целом.

Витамин Е, который входит в состав манной крупы является важным антиоксидантом и влияет на здоровую работу мозга и нервной системы. Поэтому манная каша полезна при различных нервных расстройствах и нервных срывах.

Пищевые волокна, содержащиеся в манной крупе, способствуют снижению риска развития сердечных заболеваний и защищают от образования раковых опухолей. Кроме того, регулярное умеренное употребление манной каши снижает уровень холестерина в крови и помогает контролировать вес в норме.

