

Тайны здоровой пищи

Правильное питание = здоровая пища. Правильное питание является



неотъемлемой частью здоровья человека, и конечно, здесь есть свои секреты, которые позволяют поднимать состояние организма на более высокий, продуктивный, принципиально новый уровень качества жизни.

Правильный режим питания и осведомлённость обо всех полезных элементах, содержащихся в продуктах, будут невероятно ценна для каждого из нас.

НО! Помимо традиционного разделения продуктов на белоксодержащие, жирные и высокоуглеводные, важно знать несколько вещей:

Содержание воды в пище.

Первый секрет здорового питания состоит в том, что чем больше содержится в продукте воды, тем потенциально он более полезен для вашего здоровья. По этому принципу легко догадаться, что фрукты и овощи намного полезнее, чем печенье. Жесткое и старое мясо сильно уступает нежной курице, а уж тем более рыбе и морепродуктам и так далее.

К тому же, продукты, которые содержат достаточное количество воды не нужно ничем запивать, а воду следует пить только перед едой за 15 минут и через 1.5-2 часа после нее. Вам будет легче придерживаться правильного употребления воды, если в вашем рационе будут продукты, которые содержат больше воды.



Сроки годности продуктов.

Почему этот фактор так важен? Это легко объяснить влиянием микроорганизмов, которые и приводят к тому, что наша еда портится. Употребление просроченных продуктов питания может привести к серьезным заболеваниям – сальмонеллезу, дизентерии, пищевой токсикоинфекции, стафилококковой интоксикации или банальному пищевому отравлению, которое при всей его привычности, способно на несколько дней выбить из колеи.

Среди продуктов, срок годности которых давно истек, опаснее всего молочные продукты, мясо, птица и домашние консервы. Особенно чревато последствиями употребление просроченных продуктов детьми, беременными женщинами и пожилыми людьми.

Важно обращать внимание на то, что чем длительнее срок годности определенного продукта, тем больше консервантов поместил туда производитель, и тем менее полезен данный продукт.

Срок хранения продуктов.

Когда мы покупаем длительно хранящиеся продукты, мы себе не задаем вопрос полезен ли он, а радуемся, что можно закупить продуктов на месяц вперед. Но что кладут в эти продукты для того, чтобы они не портились?

В долго хранящихся блюдах, даже в холодильнике, постепенно скапливаются различные вредные вещества, и их тем больше, чем дольше лежит приготовленное вами блюдо, и тем больший вред вашему здоровью оно может принести.

Польза натуральных продуктов

Еще один секрет питания - это «натуральность» и «природность» продуктов питания. Чем ближе ваш продукт к живой природе, тем он полезнее. Ни для кого не секрет, что овощи, фрукты и даже молоко, рыба и мясо, будут гораздо полезнее, чем синтетически сделанная готовая продукция.

Способ приготовления.

Ну и конечно главный секрет здорового питания состоит в том, что чем меньше этапов обработки человеком прошел продукт, тем он более полезен для вашего здоровья. Употребление здоровых продуктов меняет даже мышление на более позитивное, увеличивает умственные способности и улучшает здоровье.

Итак, это основные секреты здоровой пищи. Выбирайте продукты питания для себя и своей семьи тщательно, ведь питание – залог здоровья.

Материал подготовила врач-эндокринолог УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Пелеса Е.Н.

