

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Сейчас все больше людей обращают внимание на факты о полезном здоровом питании, из чего состоит рацион правильного питания. Независимо от возраста, человек хочет употреблять в пищу только полезные продукты, которые способны обогатить организм питательными веществами, витаминами и микроэлементами. Существуют простые и интересные правила, придерживаясь которых можно сохранить свое здоровье и обогатить организм полезными веществами.

### Содержимое статьи

- 👉 [Факты о полезном здоровом питании и режим дня](#)
- 👉 [Факты касающиеся приема пищи](#)
- 👉 [Разнообразие рациона](#)
- 👉 [Интересные факты о питании](#)
- 👉 [Какие правила соблюдать при здоровом питании?](#)



Факты о полезном здоровом питании, которые основаны на режиме дня

Существуют доказанные факты о здоровой еде, которые интересные для многих людей. Одним из них является питательный завтрак, который является необходимостью для активного начала дня. Насыщенный завтрак способен зарядить организм энергией, придать сил и выносливости. Но завтрак должен быть правильным. Рацион питания в утреннее время должен состоять из сложных углеводов. Такие соединения находятся в мучных изделиях, рисе, хлебе грубого помола, во всех видах каш (исключением становится каша из манной крупы), в капусте, кабачках, киви, грейпфрутах, яблоках.

Завтракая такими продуктами, можно не только насытиться, но также сделать прием пищи полезным. Исключением становится индивидуальная непереносимость определенных продуктов. В этом случае их можно заменить на другие (например, при появлении аллергической реакции на грейпфруты, употреблять яблоки).

Обед должен состоять из продуктов, насыщенных белками и углеводами. Эти вещества содержатся в мясе, рыбе, овощах. Мясо должно быть нежирным (птица, кролик, индейка, телятина, постная говядина или субпродукты). Рыба и морепродукты содержат в себе полезные для организма белки, в такой пище их больше всего.

Ужин должен проходить не позже, чем за 4 часа до сна. Утверждение, что после шести вечера есть не стоит, является мифом. Ужин должен быть легким (молочные продукты, овощи или фрукты), он является одним из элементов правильного питания.

#### Факты касающиеся приема пищи



Помимо правильного распорядка дня, выделяют иные факты, которые гласят, как питание может стать полезным. Рекомендуется принимать пищу одновременно. Так улучшается пищеварение. Регулярность в приеме пищи способствует выделению желудочного сока в определенное время, так пища лучше усваивается. Здесь нет четких ограничений, но специалисты рекомендуют питаться дробно – часто и понемногу. Если такой режим не устраивает, лучше придерживаться индивидуально подобранной схемы питания, но в нее обязательно должны входить завтрак, обед и ужин.

Не стоит торопиться, принимая пищу. Так можно избавиться от переедания. Диетологи рекомендуют неторопливо и тщательно пережевывать пищу, так пищеварительная система быстрее переварит, без лишней для себя нагрузки. Лучше не набрасываться на несколько блюд одновременно, а ограничиться перерывами между ними в несколько минут. Чтобы насытиться, бывает достаточно и небольшого количества еды, а стремление попробовать все сразу неблагоприятно отражается на фигуре и здоровье.

Источником здорового питания является достаточное количество воды, которая выводит из организма токсины и вредные вещества. Чтобы избавить организм от таких структур, стоит ежедневно выпивать не менее литра чистой воды. Для каждого человека количество жидкости индивидуально, вода употребляется из расчета 30 миллилитров на 1 кг веса.



## Разнообразие рациона



Разнообразность рациона является единственным правилом здорового питания. Простые блюда можно разнообразить таким способом, чтобы извлечь из них максимальную пользу. Сладости можно употреблять без ущерба для своей фигуры, зная о том, какие из них полезные. Сдоба, кондитерские изделия не приносят пользы для организма. Они откладываются в липидные соединения и способствуют набору лишних килограммов. Отказываться от сладостей тоже не стоит, ведь они препятствуют появлению раздражительности и стресса. Нужно только научиться употреблять полезные сладости – сухофрукты, фрукты, горький шоколад, зефир и мармелад. Если в рационе сократить количество потребляемой соли, можно добиться снижения вероятности развития гипертонии. Этот продукт задерживает воду в организме, оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Снижение количества этого продукта в рационе способствует снижению риска появления гипертонии. Лучше использовать при приготовлении блюд йодированную или морскую соль, она гораздо полезнее поваренной.

Употреблять пищу необходимо только тогда, когда появляется чувство голода. Для многих людей характерно кушать «за компанию» с членами семьи, эта привычка весьма вредная, от нее нужно избавляться, чтобы не перегружать свой желудок. Прием пищи перед монитором компьютера или перед экраном телевизора, либо же во время чтения также негативно сказывается на пищеварительной системе. Нужно забыть о таких вредных привычках и принимать пищу только при возникновении чувства голода, лучше забыть о перекусах бутербродами или другой калорийной пищей. Если беспокоит легкое чувство голода в промежутках между приемами пищи, его можно утолить, съев горстку сухофруктов или небольшую порцию диетического крекера. Здорово питаясь можно добиться лучшей усвояемости и переработки пищи.

Среди интересных фактов о питании можно выделить такие:

1. Пища занимает мысли человека около 100 раз в день.
2. Обезжиренная молочная продукция лучше воспринимается организмом.
3. Здоровое питание и раздельное питание – не одно и то же.

4. Чай полезен.
5. Овсянка является одним из самых полезных блюд.
6. Овощи полезны.

Человек думает о еде сто раз в день. Такие интересные заключения опубликовали ученые на основании исследований. Этот факт касается не только тех людей, которые сидят на диете и мечтают о кусочке торта или о бутерброде. Тесты проводились над людьми, ведущими привычный образ жизни. Все они думали о пище в течение дня около ста раз.

Нежирное молоко лучше. При соблюдении здорового питания человек выбирает продукцию с низким показателем жира. Это правильно, так как в таких продуктах содержится большее количество кальция, нежели в цельном молоке. Данный элемент очень важен для нормального функционирования костей, суставов и других органов.

Многие люди ошибочно думают, что здоровое питание равносильно раздельному питанию. Но эти методики разные. Придерживаясь здорового питания, человек употребляет привычное количество пищи, включая в свой рацион больше полезных продуктов. А раздельное питание предполагает употребление отдельно блюд с содержанием углеводов, белков и жиров, прием такие продукты съедаются в разное время. Польза такого подхода все еще остается спором среди диетологов.

Какие правила соблюдать при здоровом питании?



Соблюдая правила здорового приема пищи, следует исключить из своего рациона консервированные соки и кофе. Их лучше заменить чаем, полезнее считается белый или зеленый чай, который способствует выведению из организма токсинов и насыщению его полезными веществами. Для гурманов подойдет необычный красный чай, насыщенный ярким пряным вкусом.

Вы знали, что большую пользу приносит овсяная каша. В ней множество полезных веществ, положительно воздействующих на здоровье человека. Она помогает улучшить метаболизм и устраняет из пищеварительной системы шлаки и вредные вещества. Соблюдая такой рацион, нужно включить в него много овощей. Около 60 % рациона должны составлять именно овощи. В них содержатся необходимые для здоровья

витамины и минералы. Можно делать легкие салаты и заправлять их оливковым маслом или лимонным соком. Например, дополнением к обеду может стать такой интересный салат, в состав которого входят:

- огурец;
- помидор;
- капуста;
- морковь;
- отварная курятина;
- вареное яйцо;
- оливковое масло.

В этих ингредиентах целый кладезь полезных веществ, необходимым организму. С помощью овощей можно готовить запеканки или рагу. Такие блюда очень полезны для организма.

Здоровое питание является залогом долголетия и активности. Придерживаясь такого образа жизни, можно улучшить работу пищеварительной системы, мозга, памяти. Конечно, переход от привычного питания к здоровому требует определенных усилий. Изначально организм может протестовать, но со временем человек привыкает к такому подходу, который на сегодняшний день приобретает все большую популярность.

<http://dlya-nas.ru/interesnye-fakty-o-zdorovom-pitanii/>