Консультация для родителей (законных представителей)

Культура питания - основные правила для здоровья

Сколько же людей задается вопросом о том, как же следует правильно питаться?

Особенно часто к такому вопросу возвращаются люди, достигая определенного возраста, ведь молодые люди часто не задумываются о проблемах со здоровьем, которых у них пока нет. Но как только человек достигает среднего возраста, как только его начинает беспокоить расстройство в пищеварении, боли в животе, ему так или иначе придется задуматься о том, что он ест и как он это ест. Тут он только и начинает понимать, что если хочешь прожить долго и более или менее безболезненно – питаться нужно правильно. Однако тут тоже есть своя проблема – нужно определить для себя, что же является правильным питанием?

Правильное питание – это такое питание, которое подразумевает хорошо переваренную пищу.

Первым делом вы должны понять, что диетические системы питания, которые предназначены для всех групп населения вовсе не могут принести с собой ничего хорошего для вас и вашего организма – хорошей может быть только та диета, которая разработана индивидуально для вас. Все люди имеют свои особенности организма, у каждого свой принцип работы тела, свой метаболический процесс. В одной известной поговорке сказано, что смерть немцу то, что хорошо русскому. Тут имеются в виду национальные особенности блюд, которые прекрасно подходят для одних, но необычайно противопоказаны другим.

Так что тут в принципе не может идти речь об общем правильном питании, потому что правильное питание – это понятие абстрактное.

Старайтесь принимать пищу в одни и те же часы. Между основными за день приемами пищи разрешается делать небольшие незначительные перекусы в виде овощей, фруктов или фруктовых соков.

Потребляемая пища должна быть теплой, а не горячей или холодной, потому что организм сначала должен тратить время и силы на согревание пищи до нужной температуры, а уж потом приступать к ее перевариванию.

В еде нужно знать меру, а из-за стола следует подниматься с легким недоеданием или просто с чувством легкой сытости.

Если вы хотите есть и спать одновременно, сначала поспите, а уж потом отдохнувшим организмом принимайтесь за еду.

Желательно не кушать в тревожном или возбужденном состоянии.

Любая потребляемая пища должна быть качественной и свежей. Самым предпочитаемым методом кулинарной обработки выбирайте обычную варку. Максимально сократите потребление копченостей и жареных продуктов. Сырыми лучше всего употреблять овощи и фрукты. Свежевыжатые соки чрезвычайно полезны. При этом фрукты и соки желательно есть и пить за полчаса до основного приема пищи.

Пейте как можно больше, предпочтение отдавайте медленному употреблению обычной чистой питьевой воды. В маленьких количествах употребляйте соль.

Пищу нужно пережевывать тщательно, прожевывая каждый кусок по тридцать раз, особенно хорошо при этом следует жевать мясо – шестьдесят раз – прекрасно.

Питье желательно принимать за полчаса до еды, потому что довольно часто наше тело путает жажду с чувством голода. Вот почему нам так часто хочется есть, на самом деле, в большинстве случаев нам хочется пить, а мы запихиваем в свое тело какую-нибудь гадость, от которой и набираются ненужные килограммы.

От еды нужно получать удовольствие, потому что так ваш организм впитывает от еды как большинство полезных веществ и минералов. Если вы не испытываете особенного голода, пропустите прием пищи.

Откажитесь от очень соленых, маринованных, жирных, копченых и жареных продуктов.

Между каждым приемом пищи старайтесь выдерживать примерно четыре часа, а ночной перерыв должен составлять не менее двенадцати часов.

Никогда не торопитесь во время приема пищи. Если вы спешите – пропустите прием пищи. Покушаете потом. То же касается и питья.

Пользуйтесь правилом четырех компонентов – в один прием пищи принимайте только такое блюдо, в состав которого входит не больше четырех продуктов.

Правильное питание начинается с самого детства, поэтому если у вас есть дети, то вы можете значительно облегчить им жизнь в будущем, привив им правильные привычки с самого детства и пропагандируя им тот образ жизни, который, по вашему мнению, поможет избежать им проблем со здоровьем в будущем