

17 общих правил рационального питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/17-obshih-pravil-racionalnogo-pitaniya/>

1. Утром натощак выпить один-два стакана теплой воды.
2. Через мин 20–30 завтракаем. Завтрак легкий: фрукты, каши это заряд энергии на весь день, особенно льняная и овсяная каши. Сухофрукты.
3. Каждый раз за 30 мин. до еды пить стакан воды. Чаще всего организм «просит» не еду, а воду. К тому же после выпитой воды съедим мы гораздо меньше обычного.
4. Есть часто, но маленькими порциями. Встаём из-за стола с чувством легкого недоедания так желудок постепенно будет уменьшаться в размере и со временем будет «просить» всё меньше.
5. Перерыв между трапезой 2–3 часа.
6. Есть после 6! Но за 1-2 часа до сна.
7. Есть за 1–2 ч до тренировки. Хорошо, если это будут легкоусваиваемые углеводы каши они дают ЭНЕРГИЮ, которая так необходима во время тренировки.
8. После тренировки хорошо поесть, лучше не ранее чем через час.
9. Употреблять животный белок в обед и ужин: птицу, морепродукты: рыба слабосоленая (но

не жаренная и копченая), икра Яйца куриные (лучше выпивать их сырыми или хотя бы варить «всмятку»).

10. Не пренебрегать растительным белком: фасоль, горох, бобы, ОРЕХИ.

11. Употреблять жиры: молочные продукты (лучше, если они деревенские), растительные масла! (сам. полезное ЛЬНЯНОЕ(ОМЕГА 3), а также горчичное, конопляное, кунжутное, кедровое, кукурузное, соевое, оливковое, растительное нерафинированное. Добавлять эти масла в салаты вместо майонеза.

12. Употреблять углеводы: крупы, картофель, макарон. изделия (из твёрдых сортов пшеницы), какао.

13. Есть вареную, тушеную, пареную пищу. Жареную желательнее исключить.

14. Выпивать за сутки 1,5-2 л фильтрованной воды.

15. Не есть испорченные продукты (особенно рыбу и грибы).

16. Для быстрого восстановления организма после нагрузок рекомендуется употреблять:

- витамины (MgB6, триавит, аскорутин, поливитаплекс, аскорбин. к-та)

- антиоксиданты (замедляют процесс старения): мор. рыба: лосось, сёмга, осётр; орехи грецкие, миндаль; авокадо, цитрусовые, фенхель, зеленые оливки, все ягоды, сухофрукты, киви, чеснок и лук

17. Свести к минимуму, а лучше исключить, кондитерские изделия: пряники, выпечку, сгущенку, конфеты все быстрые углеводы). Если потянуло на сладкое съешьте фрукт.