

Правильное питание для начинающих



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnoe-pitanie-dlya-nachinayushih/>
Правильное питание - довольно широкое понятие и не каждому новичку под силу сначала разобраться во всех его тонкостях и сразу же начать правильно питаться. К тому же правильное питание - одно из проявлений образа жизни, резкая смена которого также может вызвать стресс у организма, а также страх, что новый образ жизни не оправдает возлагающихся на него надежд.

Поэтому любое дело нужно начинать с того, что необходимо правильно составить план, которого стоит придерживаться для того, чтобы с максимальным удовольствием и интересом перейти на правильное питание.

Для начинающих следует объяснить, что же такое правильное питание. Правильное питание - это режим, методы и качество приема пищи. Что это значит? Понятие правильного питания включает в себя режим питания, определенные правила употребления пищи, качество продуктов и сбалансированность питательных веществ в рационе.

Именно по этим четырем пунктам мы будем переходить на правильное питание для начинающих. Но для того, чтобы это правильно сделать, опишем каждую составляющую - какой она должна быть в идеале?

1. Режим питания. В идеале за день у нас должно быть 5-6 приемов пищи. Но это не значит, что мы должны каждый раз есть первое, второе и компот. В идеале мы должны позавтракать, через 2-3 часа перекусить, через час-полтора пообедать, потом снова перекусить, а вечером поужинать. Считается, что идеально завтракать в районе 7-9 часов утра, или через полчаса-час после того, как Вы проснулись, обедать примерно в 12-13 часов дня, или через 4-5 часов после завтрака, а ужинать около 5-6 часов или через 5 часов после обеда.

2. Правила употребления пищи. Это очень обширное понятие, которое включает в себя аппетит, окружающую обстановку (цвета интерьера, подача блюда, звуки), правильную последовательность приема различных блюд (например, сначала овощи, потом мясо). При соблюдении всех этих правил пища лучше переваривается и усваиваются все полезные вещества из продуктов.

3. Качество продуктов. Имеется ввиду польза этих продуктов. Отчего продукты могут быть не полезны: если они не свежие, если они испорченные в силу разных обстоятельств или заражения какими-то инфекциями, если они изначально не несут пользы организму (вредные продукты - продукты быстрого приготовления, сильно переработанные продукты, продукты с большим количеством пищевых добавок, трансжиров, жиров). Качество продуктов определяется количеством содержащихся в продукте полезных веществ по сравнению с потенциально вредными. Такие полезные яблоки тоже ведь могут быть вредными, если их выращивали с химикатами, а мясо, даже ничем не наколотое может содержать какое-то количество антибиотиков, возможно применяемых для лечения этого животного в прошлом.

4. Сбалансированность питательных веществ в рационе. Какими бы яблоки или мясо не были полезными для нашего здоровья, все равно мы не можем есть одни яблоки или мясо, ведь наш организм должен получать еще дополнительные питательные вещества для обеспечения всех процессов жизнедеятельности, здоровья и красоты. Для этого существуют определенные нормы получения питательных веществ в сутки, но наша задача не забивать голову цифрами, а наиболее понятно для себя уяснить как же все продукты сочетать в правильных пропорциях. Есть несколько правил, по которым формируется рацион питания.

- первое правило - нужно употреблять в день 5 групп продуктов: мясо, яйца, субпродукты; злаки, зерновые; овощи; фрукты; молоко и молочные продукты. Употребляя хотя бы по одному продукту из каждой группы в день Вы обеспечите свой организм всеми полезными питательными веществами.

- правило завтрака, обеда и ужина. Считается, что на завтрак предпочтительнее употреблять злаки, зерновые и молочные продукты, в обед лучше усваиваются и перевариваются мясные продукты, сложные блюда, свежие овощи, на ужин лучше предпочесть легкую, но сытную пищу - рыба, кисломолочные продукты, постное мясо, тушеные овощи, а перекусывать можно фруктами, овощами, кисломолочными напитками, соками.

Вот такой получился краткий экскурс в правильное питание для начинающих.

С чего начать?

- так как самое главное в питании получение удовольствия от употребляемой пищи, то лучше начать с того, чтобы искать среди полезных продуктов те, которые будут по душе.

Все мы очень любим фрукты, какие-то виды мяса. Если Вы не любите каши, то макароны из 2-го сорта муки вполне сгодятся на замену, к тому же хлеб также относится к зерновым. У многих начинается трагедия, когда нужен отказ от сладкого. Так вот, отказ от сладкого не нужен, нужно лишь любить себя и приобретать качественную кондитерскую продукцию, если шоколад, то пусть это будет дорогой шоколад с максимальным процентом содержания какао, если пирог, то на заказ или собственного приготовления, ведь не столько вреда несет сам пирог или пирожное, сколько те добавки, которые в него добавили (пальмовое масло, заменители сахара, улучшители вкуса, стабилизаторы, эмульгаторы и прочее);

- так как в питании очень важно осознавать, что Вы едите, то нужно приобрести такую привычку - нужно будет при приеме пищи думать, что есть полезного в этом продукте и вредного и когда это уже войдет в привычку, то от некоторых продуктов Вы откажетесь автоматически. Первый продукт, от которого я отказалась таким образом, были чипсы, хотя я раньше их лопала за обе щеки, а потом когда я их ела в очередной раз, мне казалось что жир с них стекает мне прямо в желудок, а так как чипсы почти просвещаются, то полезной картошки я там увы уже не видела, потом были сухарики, магазинные пельмени и сейчас я уже дошла до колбасы, хотя иногда не откажусь от сырокопченой.

- попробуйте начать завтракать, если раньше Вы этого не делали, приготовьте несколько раз с вечера себе завтрак, который можно будет просто разогреть или легко приготовить. Если несколько дней подряд позавтракать в одно и то же время, то потом организм сам будет это требовать.

- попробуйте установить хоть какой-то режим или по крайней мере не допускайте приступов голода, потому что это вреднее, чем вовремя перекусить, кроме того, что частый голод может вызвать гастрит, так и это первый шаг к увеличению веса (организм в стрессе от голода и когда поступает пища, то он автоматически откладывает на такой же случай). Для этого старайтесь всегда иметь под рукой фрукты или сухое печенье, сухофрукты, орехи, семечки на крайний случай.

Как видите, правильное питание для начинающих не такой сложно на первый взгляд, но все же в начале своего пути можно столкнуться с определенными трудностями. Очень важно сделать первый шаг, с чего-то начать. Недавно прочитала, что если Вы хотите, чтобы Ваше желание осуществилось начните действовать в течение не более 72 часов, иначе Ваше желание просто обречено на провал.