

Режим правильного питания + советы для занятых



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/rezhim-pravilnogo-pitaniya-sovety-dlya-zanyatyh/>

Когда мы говорим о правильном питании, употребления полезных продуктов не достаточно для того, чтобы сказать, что мы правильно питаемся. Для этого нужны еще некоторые нюансы, такие как объем порций, сбалансированность рациона, режим питания. Если всем эти условия соблюдаются, то это просто идеально. Но скорее всего такое возможно только в том случае, если мы не работаем, сидим дома и у нас есть время для того, чтобы просчитывать объем порций, свой рацион, а тем более принимать пищу согласно режима питания.

Сегодня мы поговорим о том, как превратить режим питания в режим правильного питания. Даже если Вы очень заняты и не имеете возможности питаться строго по определенному времени, то эти советы помогут Вам распределить употребление пищи с меньшими потерями для организма.

Что же включает в себя режим правильного питания?

1. Завтрак. Мы привыкли к тому, что у нас есть завтрак обед и ужин. А сейчас мы слышим о том, что нужно питаться 5-6 раз в день просто маленькими порциями. При этом мы хотим, чтобы наше меню в течение дня было разнообразным.

Что касается завтрака, то некоторые люди пренебрегают им из-за того, что, когда просыпаются есть не хотят, а могут выпить чашку чая или кофе. У меня, кстати, много знакомых, которые предпочитают на завтрак кофе с шоколадной конфетой. Если эта ситуация характеризует и Вас, то я поясню почему этот завтрак не приемлим ни для кого. Дело в том, что как кофе, так и сахар мгновенно отдают дозу простых углеводов и кофеина, организм мгновенно возбуждается и Вам кажется, что Вы полны сил и энергии продолжать быть активными в течение дня. Но как ни странно, эти вещества выводятся из крови также быстро как и попадают, поэтому на смену бодрости и энергичности приходит упадок сил, а к тому же еще и сильный голод, наступающий резко.

Ну ладно, теперь, о режиме. Считается, что завтракать нужно с 7 до 9 часов утра. Именно в это время наш пищеварительный тракт настроен на принятие пищи и хорошее ее переваривание. Если Вы проснулись и не хотите есть, то нужно выпить хотя бы 100-150г воды и через минут 15-20 Вы ощутите чувство голода, а вода подготовит желудок для принятия пищи.

Но бывает так, что вставать раньше не хочется только из-за того, чтобы заставить себя позавтракать. Такое поведение очень часто приводит к набору лишнего веса. В итоге утром организм испытывает недостаток энергии, сонливость в первой половине дня. А дальше уже весь режим идет наперекосяк. Мы можем сильно наесться в обед, а потом еще и на ужин, что крайне нежелательно.

Главная мысль: завтракать необходимо, желательно в 7-9 часов утра или через полчаса после того, как проснулись. Перед этим выпить 100-150 г воды.

2. Обед. Некоторые считают, что обед – самый главный прием пищи и это мнение ошибочно. Все-таки это больше относится к завтраку. Как начнешь день, так его и проведешь.

Просто завтрак и обед отличаются по рациону и по времени. Если Вы позавтракали правильно, а именно в 7-9 часов утра, то обедать Вам захочется примерно в 12-13 часов. Это и будет идеальное время для обеда. Кстати, Вы замечали, что график питания в столовых санаториев, больниц, курортов, гостиниц всегда строится по этим часам? Это именно потому, что так правильно.

Еще есть один промежуточный прием пищи, его называют ланч, это где-то за 1,5-2 часа до обеда. Это не значит, что нужно употреблять полноценный прием пищи. Ланч нужен именно для того, чтобы подготовить пищеварительный тракт к принятию пищи на обед. Идеальными продуктами для этого приема пищи будут: фрукты или овощи, или йогурт, или чай, или сухофрукты (не более 100г) и прочее. Такие продукты должны стимулировать пищеварение и выделение желудочного сока. Тогда к обеду у Вас будет прекрасный аппетит и, кстати, Вы не переедите, так как сильного чувства голода не будет.

Обычно к обеду организм уже готовится принять что-то более серьезное, чем кашу (на завтрак). Обед должен быть полноценным и обеспечивать организм энергией на вторую половину дня. Сюда могут входить мясные первое блюдо, второе блюдо с гарниром и мясом или вариации.

Главная мысль: обед около 12-13 часов дня, за 1,5-2 часа до этого съесть фрукт или овощ, или что-то другое.

3. Ужин. Этот прием пищи хотя и не самый главный для уходящего дня, но не менее важный для организма. Можно даже сказать, что он очень важен для следующего дня. Вечерний прием пищи может повлиять на желание завтракать на следующий день. Если мы переядим, то конечно нам потом завтракать захочется аж на обед.

Ужин, как правило, должен быть около 5-6 часов вечера. Если мы с утра соблюдали правильный режим питания, то как раз в это время нам захочется поесть. Рацион ужина должен в корне отличаться от рациона на обед. Это должна быть пища легкая для усвоения, но тоже комплексная. Вечером не должно быть каш, так как наш организм уже будет плохо переваривать грубую клетчатку, а лучше, чтобы это была отварная или запеченная рыба, овощи, куриная грудка, кисломолочные продукты.

Но это вовсе не значит, что на этом прием пищи закончился. Примерно за 2 часа до сна можно и даже нужно еще перекусить, иначе можете даже плохо засыпать. Для этого подходят свежие фрукты, овощи или кисломолочные напитки.

Если Ваш рабочий график совпадает с таким режимом, то Вы просто счастливчик и у Вас есть отличная возможность поддерживать здоровье своего организма. Но если все наоборот, то здесь нужно соблюдать некоторые правила.

Советы для занятых или работающих по плавающему графику:

- после сна завтракать через полчаса;
- следующий прием пищи должен быть примерно через 4-5 часов после первого, третий через 4-5 часов после второго;
- между приемами пищи можно перекусывать фруктами, овощами и кисломолочными продуктами;
- желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 1,5-2 часа до сна.

Как видите, режим правильного питания – это комплексный подход к принятию пищи. Правильное питание в целом без этого просто невозможно. Но это не значит, что нужно обязательно придерживаться определенного времени или рациона. Для того, чтобы питание приносило здоровье нужно просто выработать для себя полезные привычки и знать хитрости как при нарушении режима своего питания предотвратить вред для здоровья.