Здоровое и правильное питание - это дорого?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/zdorovoe-i-pravilnoe-pitanie-eto-dorogo/
Не так как может казаться на 1-й взгляд.

БЕЛОК.

Нездоровый выбор: сосиски, колбасы, ветчины, тем более «диетические» или «постные». Прочитайте, сколько в данных продуктах белка, сколько жира, оцените список пищевых добавок, внимательно посмотрите на ценник, и постарайтесь стереть из памяти это все.

Небюджетный выбор: тунец ручного вскармливания, теленок или ягненок с альпийских лугов, белки из органических яиц с добавлением витаминов, тигровая креветка из королевской семьи.

Нормальный выбор: яйцо, творог, кефир, местная птица и рыба, чечевица и горох. Если в вашей местности выращивают индейку или, например, ряпушку, то они могут быть не менее

полезны для вас, чем заморские деликатесы. Яйца, творог, кисломолочная продукция вкусно, полезно и вовсе не дорого. Добавьте бобовые, пусть их белок не такой полноценный и усваивается труднее, но в сочетании с теми аминокислотами, что уже есть в рационе, они тоже дадут вашему организму нужные нутриенты.

ЖИРЫ.

Нездоровый выбор: майонезы, маргарины, кулинарные изделия, жареная пища.

Небюджетный выбор: дорогие заморские масла, экзотические орехи, омега-3.

Нормальный выбор: яйца, льняное и другие отечественные масла, недорогое оливковое масло, грецкие орехи, рыбий жир.

Поскольку большинство необходимых жиров вы уже получаете в белковых продуктах, для полноты картины и здоровья вам надо отдельно добавить совсем немного, желательно что-то, содержащее полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты.

Здесь вы тоже можете выбрать что-то с хорошим соотношением цена/качество. Например, более дорогие капсулы с омега-3 вряд ли принесут больше пользы, чем обычный рыбий жир. Стоит ли переплачивать за элитное оливковое масло или выбрать что-то попроще? Дорогие орехи, например, миндаль или кешью обычно везут издалека, а если вам попадутся отечественные грецкие орехи или фундук, вы можете сэкономить без потери качества.

УГЛЕВОДЫ.

Нездоровый выбор: белый сахар в любых формах, изделия из рафинированной муки.

Небюджетный выбор: киноа, черный рис и другие замечательные растения, экзотические фрукты.

Нормальный выбор: гречка, овес, ячмень и другие каши, местные сезонные фрукты и ягоды.

В современном мире люди порой не подозревают о богатстве и пользе привычных местных круп и ягод, начитавшись о самых-самых волшебных зарубежных новинках. Например, знакомая нам с детства перловка ничем не хуже экзотических видов дикого риса, а стоит на порядок дешевле. Нет, конечно, вы можете и даже должны баловать себя разнообразием вкусов, когда есть возможность. Но это не должно быть отговоркой, что здоровое питание слишком дорого!

ОВОЩИ.

Нездоровый выбор: картошка-фри.

Небюджетный выбор: руккола, помидоры черри и прочие модные штучки.

Нормальный выбор: все, что растет в вашей местности или привозится недорого в ваши магазины.

Об овощах следует сказать отдельно. Хотя идея подсчета Калорий-Белка-Жиров-Углеводов хороша и полезна, из нее почему-то иногда выпадает важнейший элемент. Чтобы быть здоровее и красивее, надо поглощать не только сбалансированный макронутриентный состав, но и достаточное количество клетчатки (и кучу крутых фитонцидов). А это значит, что большое количество овощей в рационе принесет вам много пользы!

Как ни странно, именно фактор цены заставляет некоторых людей сегодня питаться здоровее, не переедая и употребляя в пищу самые простые и полезные продукты.