***Десять правил здорового питания***

Правила здорового питания — это те принципы, которых хорошо бы придерживаться всю жизнь, выработав у себя привычку. Мы именно то, что мы едим — с этим не поспоришь. И не так уж и сложно перестроится на новый образ жизни и питания. Всего каких-то пара недель — и новые привычки сформируются, станут осознанными и комфортными.

***Правило № 1: образ жизни, а не соблюдение принципов***

Здоровое питание — это не просто соблюдение принципов, а доскональное следование достаточно простым истинам. Это образ жизни, который надо вести не регулярно, а всегда, всю жизнь. Есть только один способ помочь своему организму оставаться на долгие годы здоровым, полноценно функционирующим — всю жизнь придерживаться 10 правил, сделав привычкой, без которой уже невозможно представить свою жизнь. Никто не поможет перестроить образ жизни — ни статьи, ни советы, ни рекомендации врачей. Только вы сами ответственны за себя и свое здоровье, и только вы в состоянии преодолеть лень, упрямство и начать мыслить и питаться совсем по-другому.

***Правило № 2: терпение и труд все перетрут***

Если вы энное количество лет питались не самыми полезными продуктами, предпочитали фастфуд и нездоровые перекусы, то ставить себе цель перевернуть все свои ценности с ног на голову за один день — не лучший вариант. Скорее всего, такой подход приведет к тому, что через пару дней вы снова вернетесь к старому образу жизни. Начните с малого, поставьте себе срок в течение которого вы будете четко придерживаться хотя бы одного из предложенных нами правил, а по истечении этого срока добавьте еще новых принципов.

Так, шаг за шагом вы сможете не только ввести в рацион продукты здорового питания, но и сами не заметите, как у вас сформируются хорошие привычки. И еще, оставьте себе возможность ошибаться, иногда делать что-то неправильно. Со временем таких срывов будет все меньше и меньше, вам просто перестанет хотеться есть «плохие» продукты или возвращаться к прошлым принципам питания.

***Правило № 3: разнообразие в вашем рационе***

Жесткие диеты тем и плохи и не особо эффективны, что в них слишком однообразная еда и строгие ограничения. Принцип здорового питания как раз состоит в том, чтобы дать вам свободу выбора, разнообразие еды и не ограничивать человека в желаниях. Если есть одно и то же ежедневно, то это неизменно приведет к нездоровым перекусам по дороге домой, к нехватке витаминов и важных микроэлементов, к плохому настроению и депрессиям.

Научитесь выбирать правильные продукты, составьте список полезной еды, разделив ее по группам полезных веществ и свойств, например. Когда вы увидите, что этот список огромен, страх перед переменами пройдет сам по себе. Не лишайте себя еды, просто замените вредные продукты на здоровые.

***Правило № 4: пятиразовое питание***

Здоровые принципы питания — это не ограничения в приемах пищи, а наоборот, увеличение их за счет небольших порций. Минимум пятиразовое питание за день — вы точно не будете голодать. А небольшие порции еды, не более 150 грамм за один прием пищи, помогут не переедать и чувствовать себя замечательно. Полноценный завтрак, обед и ужин, между ними еще 2-3 перекуса — вот, как должен выглядеть ваш день. Что бы ни случилось, какой бы цейтнот не свалился на вашу голову, все приемы пищи должны оставаться в плане вашего дня.

***Правило № 5: белки, жиры и углеводы***

Для того чтобы вы полноценно питались, не нужно лишать себя ни белков, ни углеводов, ни жиров. Иначе рано или поздно вы рискуете получить ощутимые проблемы со здоровьем, решать которые будет достаточно сложно. Углеводы, ответственные за поставку энергии организму, крайне важны. Правда, лучше чаще употреблять сложные углеводы, которые содержатся в овощах, зерновом хлебе, крупах. Простые же углеводы, содержащиеся в сахаре, фруктозе, сахарозе, нужно употреблять как можно реже. Лишая себя углеводов, вы заставляете организм поедать собственные белки, тем самым нарушая иммунный и гормональный баланс.

Не стоит лишать организм хороших белков, которые содержатся в мясе, птице, рыбе, бобовых. Если вы привыкли получать белок из полуфабрикатов, колбас и сосисок, то перестаньте их покупать, перейдя на натуральные продукты с качественным белком. Нехватка белка чревата долгим заживлением ран, иммунными проблемами и гормональными скачками. Не стоит лишать себя и жиров. Правда, оптимальным соотношением жиров будет — 75% растительных жиров и 25% животных.

***Правило № 6: уменьшаем количества жира в рационе***

Несложно контролировать количество съедаемых жиров. Чтобы уменьшить их количество, нужно стараться употреблять молочные продукты с минимальным содержанием жира. Если раньше вы покупали молоко только трехпроцентной жирности, то старайтесь брать полуторапроцентное. Вкус молока практически никак не изменится, зато изменится количество жира, попадающего в ваш организм.

Любой видимый жир — на мясе или рыбе — убирайте до приготовления еды. Срезая все лишнее, вы не испортите вкус блюда, зато избавите себя от ненужного жира. Чаще запекайте, тушите и готовьте на пару. При этих методах обработки продуктов лишний жир также уходит. Если жарите что-то, то пользуйтесь посудой с хорошим антипригарным экологическим покрытием. Это позволит практически не использовать масло. На хорошей сковороде можно пожарить отличные блины без масла.

***Правило № 7: едим фрукты и овощи***

Самое банальное правило, которое мы слышим почти ежедневно от мам и бабушек. Но к счастью, это не просто слова, а правило, которое действительно работает. Не менее 500 грамм овощей и фруктов ежедневно наладят проблемы со здоровьем и изменят самочувствие в лучшую сторону. Не любите есть свежие салаты и фрукты, тогда готовьте смузи или соки, добавляйте ягоды в молочные продукты. В конечном итоге 500 грамм овощей и фруктов — это пара яблок, один помидор и пара редисок, которые вполне реально съесть за день.

***Правило № 8: меняем мясо на рыбу***

Жирные породы рыб, содержащие омега-3 кислоты, — самая полезная еда. Даже два раза в неделю заменив ими мясо, мы добавим пользы еде и здоровья своему организму. Правильнее всего употреблять рыбу, запеченную в фольге без масла и соусов или приготовленную на пару. Если выполнять это правило неукоснительно, то два рыбных дня за неделю добавят вам энергии и здоровья.

***Правило № 9: избавляемся от пустых калорий***

Продукты, содержащие пустые калории, — это все то, что продается ближе к кассе супермаркета. Орешки в шоколаде, чипсы, сухарики, сахар, хот-доги, леденцы, алкогольные напитки. Если вы перестанете делать такие покупки или хотя бы их сократите, то максимум через месяц заметите разницу. Вес пойдет вниз, самочувствие улучшится и добавится дополнительная энергия. Продукты с пустыми калориями не содержат в себе полезных минералов и витаминов, они не нужны организму, это своеобразный «мусор», который мы употребляем почти ежедневно. Заменив их яблоком, мандарином или горстью сухофруктов мы получим максимум пользы и минимум вреда.

***Правило № 10: пьем воду***

Это правило, казалось бы, навязло в зубах. Но именно оно является одним из важнейших. Вода очищает организм, улучшает метаболизм, создает ощущение насыщения и подпитывает водный баланс на клеточном уровне. Это не только способствует похудению или поддержанию веса, но и омоложению организма, поддержанию тонуса кожи. Не менее полутора литров в день — вот залог здоровья и красоты.