

Правильное питание – основные принципы и примерное меню

Сегодня правильное питание в тренде как никогда. Но, чтобы оно действительно принесло пользу, необходимо разобраться во всех тонкостях и нюансах. Если неправильно подобрать режим приема пищи или можно нанести непоправимый вред здоровью. В отличие от, которые имеют множество противопоказаний и побочных эффектов, здоровое питание нормализует пищеварение, обмен веществ, обеспечивает слаженную работу всех систем организма, помогает избавиться от лишнего веса и стать здоровее. Помните, что ваше здоровье на 70% зависит от того, что вы едите.

На сегодняшний день существует множество диетических рационов для оздоровления, разработанных специалистами. Несмотря на то, что все они базируются на похожих принципах, каждый из них имеет свои особенности и подходит для разных целей. Чтобы начать вести действительно здоровый образ жизни, который поможет всегда оставаться в форме и хорошо себя чувствовать, для начала следует ознакомиться с основами правильного питания. В нашем материале мы подготовили для вас полезные рекомендации касательно перехода на здоровый рацион и составления разнообразного меню.

Это интересно:

Основные принципы правильного питания

Каждый из нас наверняка слышал о здоровой еде, но далеко не все точно знают, что такое правильное питание. Многие люди уверены, что здоровые продукты невкусные, а составление меню – сложный и трудоемкий процесс. На самом деле принципы здорового питания – простые и понятные. Они касаются выбора полезных продуктов, разработки сбалансированного меню и употребления пищи в соответствующих количествах. Правильное питание предполагает:

1. Сбалансированность рациона. Продукты следует подбирать так, чтобы в организм попадали все питательные вещества, необходимые для нормального функционирования всех систем.
2. Много жидкости. Ежедневно следует выпивать минимум 1,5-2 л чистой воды. Кроме этого, нужно пить чай, кофе, сок и другие напитки без химических компонентов.
3. Ограничение калорийности. Придерживаясь принципов правильного питания, нужно употреблять то количество калорий, которое необходимо для удовлетворения потребностей человека с учетом возраста, пола, сферы занятости и образа жизни.
4. Тщательную кулинарную обработку. Правильное приготовление пищи помогает уменьшить количество жиров в ее составе и делает блюда полезными.

5. Строгое соблюдение правил гигиены. Всегда мойте руки перед приготовлением и употреблением еды, правильно готовьте мясо и рыбу, не допускайте контакта между сырыми и готовыми продуктами.

Это основа основ. Именно на таких 5 принципах базируется разработка меню правильного питания на неделю и переход на здоровую еду без стресса для организма.

Продукты правильного питания

Прежде чем говорить о меню, давайте разберемся, какие же продукты питания предусмотрены в здоровом рационе. Итак, диетологи и гастроэнтерологи рекомендуют употреблять:

- В меру калорийные продукты, которые насыщают организм, легко перевариваются и не перегружают желудок.
- Легкоусвояемую пищу, содержащую витамины, клетчатку, минералы. Отлично подходят овощи – именно их стоит сделать основой меню правильного питания. К тому же овощи низкокалорийные, поэтому большинство из них можно есть даже на ночь.
- Приправы и специи в разумных количествах, что помогает пище лучше усваиваться и сделать рацион более разнообразным и пикантным.
- Фрукты и ягоды, богатые витаминами и полезными микроэлементами.

Разрешается баловать себя сладостями с добавлением натуральных подсластителей, таких как стевия или эритритол. Они бескалорийные, имеют нулевой гликемический индекс и полностью натуральный состав, поэтому не нанесут организму вред и отлично впишутся в здоровый рацион.

Важный момент в правильном питании – получение белков в достаточном количестве. Существует множество рационов для похудения или лечения, основа которых – именно белковая еда. Ярким примером выступает популярная **диета Дюкана**, которая базируется на принципах питания первобытного человека – чередовании мяса и овощей/фруктов. Лучшие источники белков, которые подходят для меню правильного питания:

- птица – филе индейки и курицы;
- нежирное мясо – крольчатина, телятина, говядина;
- нежирная рыба – минтай, окунь, хек, треска, камбала;
- морепродукты – мидии, креветки, крабы, кальмары;
- куриные и перепелиные яйца;
- нежирные сыры – брынза, моцарелла;
- молочная продукция – творог, кефир, йогурт.

Углеводы – также незаменимый компонент меню правильного питания. Именно они насыщают организм энергией, укрепляют иммунитет, способствуют лучшему усвоению пищи. Хорошими источниками «медленных» (тех, которые дольше усваиваются) углеводов считаются следующие продукты:

- бобовые культуры – фасоль, чечевица, нут, горох;
- крупы – гречка, рис, булгур, пшено, овес, киноа;
- цельнозерновой хлеб;
- макароны из твердых сортов пшеницы.

Жиры тоже необходимо включать в рацион, но только «правильные» и в разумных количествах. Они укрепляют волосы и ногти, поддерживают эластичность сосудов, отвечают за выработку некоторых гормонов. Полезные жиры содержатся в:

- жирных сортах рыбы – лососе, форели, селедке, палтусе, сайре, скумбрии;
- авокадо;
- масле – нерафинированном подсолнечном, льняном, кукурузном, оливковом;
- орехах – грецких, кедровых, кешью, фундуке, арахисе, миндале.

Для получения клетчатки, витаминов и минералов не забывайте об овощах и фруктах. Они выводят из организма токсины, принимают участие в процессах кроветворения и обмена веществ, замедляют старение, снимают усталость, нормализуют уровень холестерина в крови. В рацион обязательно следует включать:

- овощи в сыром виде – морковь, капусту, помидоры, огурцы, болгарский перец, редис, сельдерей, чеснок;
- обработанные овощи – брокколи, кабачки, цукини, цветную и брюссельскую капусту, баклажаны, свеклу, тыкву;
- зелень – петрушку, укроп, рукколу, спаржу, кинзу, щавель, листовой салат;
- отруби;
- морскую капусту;
- фрукты – яблока, груши, бананы, персики, нектарины, сливы, инжир, ананасы, гранаты, киви;
- цитрусовые – апельсины, лимоны, грейпфруты;
- ягоды – малину, чернику, клубнику, ежевику, вишню, черешню, смородину, клюкву, облепиху, крыжовник;

- сухофрукты – изюм, чернослив, курагу, финики;
- грибы – шампиньоны, опята, белые.

Недостаток в организме определенных полезных веществ может привести к серьезным заболеваниям, поэтому меню следует разрабатывать так, чтобы в нем регулярно присутствовали продукты из всех категорий. Также можно использовать приправы и специи, которые не исключают здоровое питание:

- куркуму;
- тмин;
- кунжут;
- лавровый лист;
- имбирь;
- горчичные зерна;
- паприку;
- перец чили;
- шафран;
- розмарин.

На основе этих продуктов можно с легкостью готовить оригинальные вкусные блюда, которые не будут приедаться.

Что запрещено на правильном питании?

Прежде всего на правильном питании нужно отказаться либо значительно сократить употребление «быстрых» углеводов. Они достаточно быстро дают ощущение сытости, насыщают энергией, но такой эффект очень краткосрочный, и вскоре вы снова проголодаетесь. Соответственно, количество употребляемой за день еды будет расти. Кроме того, «быстрые» углеводы провоцируют резкие скачки глюкозы в крови, а это может стать причиной развития сахарного диабета.

В список запрещенных в полезном рационе продуктов входят:

- сосиски;
- колбасы;
- чипсы;
- фастфуд;
- торты;
- маргарин;

- сдобная выпечка;
- майонез.

Кроме того, необходимо уменьшить количество соли и полностью отказаться от сахара. Запрещены также жареные, копченые, консервированные изделия и полуфабрикаты. Не следует употреблять газированные сладкие напитки и злоупотреблять алкогольной продукцией.

Как правильно перейти на здоровый рацион? Инструкция начинающим

Изменение режима питания – это всегда стресс для организма, и чтобы его минимизировать, необходимо переходить на здоровый рацион правильно, постепенно заменяя привычные вредные продукты полезными. Специалисты также рекомендуют:

1. Осознать, что нездоровая еда действительно вредит организму и может привести ко многим негативным последствиям.
2. Отдавать предпочтение свежим овощам и мясу, а не готовым покупным продуктам. Ведь последние содержат больше соли и химических добавок.
3. Запекать и варить продукты, а не жарить. Если вы все таки решили пожарить еду, используйте минимальное количество масла.
4. Употреблять побольше овощей в любом виде. Они могут быть не только дополнением к основному блюду или салатом, но и гарниром.
5. Вместо красного и жирного мяса есть более пресные варианты.
6. Отказаться от сладостей в пользу орехов, сухофруктов и фруктов или кушать «вкусняшки» только с натуральными подсластителями, а не сахаром.
7. Всегда проверять состав продукта. Если он содержит гидрогенизированный жир или сахар, не стоит его покупать.

И главное – придерживайтесь принципов правильного питания всегда и везде. Составив вкусное меню, вы не будете испытывать никакого дискомфорта. Здоровая пища станет приносить только удовольствие.

Правильне харчування – основні принципи та зразкове меню

Сьогодні правильне харчування у тренді як ніколи. Але щоб воно дійсно принесло користь, необхідно розібратися у всіх тонкощах і нюансах. Якщо неправильно підібрати режим їжі або рецепти правильного харчування, можна завдати непоправної шкоди здоров'ю. На відміну від швидких дієт для схуднення, які мають безліч протипоказань та побічних ефектів, здорове харчування нормалізує травлення, обмін речовин, забезпечує злагоджену роботу всіх систем організму, допомагає позбутися зайвої ваги та стати здоровішим. Пам'ятайте, що ваше здоров'я на 70% залежить від того, що ви їсте.

На сьогоднішній день існує безліч дієтичних раціонів для оздоровлення, розроблених фахівцями. Незважаючи на те, що всі вони базуються на схожих принципах, кожен з них має свої особливості та підходить для різних цілей. Щоб почати вести справді здоровий спосіб життя, який допоможе завжди залишатися у формі і добре почуватися, для початку слід ознайомитися з основами правильного харчування. У нашому матеріалі ми підготували вам корисні рекомендації щодо переходу на здоровий раціон та складання різноманітного меню.

Це цікаво: 6 цікавих фактів про правильне харчування

Основні принципи правильного харчування

Кожен із нас напевно чув про здорову їжу, але далеко не всі точно знають, що таке правильне харчування. Багато людей впевнені, що здорові продукти несмачні, а складання меню – складний та трудомісткий процес. Насправді принципи здорового харчування – прості та зрозумілі. Вони стосуються вибору корисних продуктів, розробки збалансованого меню та вживання їжі у відповідних кількостях. Правильне харчування передбачає:

1. Збалансованість раціону. Продукти слід підбирати так, щоб у організм потрапляли всі поживні речовини, необхідні для нормального функціонування всіх систем.
2. Багато рідини. Щодня слід випивати щонайменше 1,5-2 л чистої води. Крім цього, потрібно пити чай, каву, сік та інші напої без хімічних компонентів.
3. Обмеження калорійності. Дотримуючись принципів правильного харчування, потрібно вживати таку кількість калорій, яка необхідна для задоволення потреб людини з урахуванням віку, статі, сфери зайнятості та способу життя.
4. Ретельну кулінарну обробку. Правильне приготування їжі допомагає зменшити кількість жирів у її складі та робить страви корисними.

5. Суворе дотримання правил гігієни. Завжди мийте руки перед приготуванням та вживанням їжі, правильно готуйте м'ясо та рибу, не допускайте контакту між сирими та готовими продуктами.

Це є основою основ. Саме на таких 5 принципах базується розробка меню правильного харчування на тиждень та перехід на здорову їжу без стресу для організму.

Продукти правильного харчування

Перш ніж говорити про меню, давайте розберемося, які продукти харчування передбачені в здоровому раціоні. Отже, дієтологи та гастроентерологи рекомендують вживати:

- Помірно калорійні продукти, які насичують організм, легко перетравлюються і не перевантажують шлунок.
- Легкозасвоювану їжу, що містить вітаміни, клітковину, мінерали. Чудово підходять овочі - саме їх варто зробити основою меню правильного харчування. До того ж овочі низькокалорійні, тому більшість із них можна їсти навіть на ніч.
- Приправи та спеції в розумних кількостях, що допомагають їжі краще засвоюватися та зробити раціон різноманітнішим та пікантним.
- Фрукти та ягоди, багаті на вітаміни та корисні мікроелементи.

Дозволяється балувати себе солодощами з додаванням натуральних підсолоджувачів, таких як стевія або еритритол. Вони безкалорійні, мають нульовий глікемічний індекс і повністю натуральний склад, тому не завдадуть організму шкоди і добре впишуться у здоровий раціон.

Важливий момент у правильному харчуванні – отримання білків у достатній кількості. Існує безліч раціонів для схуднення чи лікування, основа яких саме білкова їжа. Яскравим прикладом виступає популярна дієта Дюкана, яка базується на принципах харчування первісної людини – чергуванні м'яса та овочів/фруктів. Найкращі джерела білків, які підходять для меню правильного харчування:

- м'ясо птиці – філе індички та курки;
- нежирне м'ясо – кролятина, телятина, яловичина;
- нежирна риба – минтай, окунь, хек, тріска, камбала;
- морепродукти – мідії, креветки, краби, кальмари;
- курячі та перепелині яйця;
- нежирні сири – бринза, моцарелла;
- молочна продукція – сир, кефір, йогурт.

Вуглеводи – також незамінний компонент меню правильного харчування. Саме вони насичують організм енергією, зміцнюють імунітет, сприяють кращому засвоєнню їжі. Хорошими джерелами "повільних" (тих, які довше засвоюються) вуглеводів вважаються такі продукти:

- бобові культури – квасоля, сочевиця, нут, горох;
- крупи – гречка, рис, булгур, пшоно, овес, кіноа;
- цільнозерновий хліб;
- макарони із твердих сортів пшениці.

Жири теж необхідно включати до раціону, але тільки «правильні» і в розумних кількостях. Вони зміцнюють волосся і нігті, підтримують еластичність судин, відповідають за вироблення деяких гормонів. Корисні жири містяться в:

- жирних сортах риби – лососі, форелі, оселедці, палтусі, сайрі, скумбрії;
- авокадо;
- олії – нерафінованій соняшниковій, лляній, кукурудзяній, оливковій;
- горіхах – волоських, кедрових, кеш'ю, фундуці, арахісі, мигдалі.

Для отримання клітковини, вітамінів та мінералів не забувайте про овочі та фрукти. Вони виводять із організму токсини, беруть участь у процесах кровотворення та обміну речовин, уповільнюють старіння, знімають втому, нормалізують рівень холестерину в крові. До раціону обов'язково слід включати:

- овочі у сирому вигляді – моркву, капусту, помідори, огірки, болгарський перець, редис, селера, часник;
- оброблені овочі – броколі, кабачки, цукіні, цвітну та брюссельську капусту, баклажани, буряк, гарбуз;
- зелень – петрушку, кріп, руколу, спаржу, кінзу, щавель, листовий салат;
- висівки;
- морську капусту;
- фрукти – яблука, груші, банани, персики, нектарини, сливи, інжир, ананаси, гранати, ківі;
- цитрусові – апельсини, лимони, грейпфрути;
- ягоди – малину, чорницю, полуницю, ожину, вишню, черешню, смородину, журавлину, обліпиху, агрус;
- сухофрукти – родзинки, чорнослив, курагу, фініки;
- гриби – печериці, опеньки, білі.

Нестача в організмі певних корисних речовин може призвести до серйозних захворювань, тому меню слід розробляти так, щоб у ньому були регулярно присутні продукти з усіх категорій. Також можна використовувати приправи та спеції, які не виключають здорове харчування:

- куркуму;
- кмин;
- кунжут;
- лавровий лист;
- імбир;
- гірчичні зерна;
- паприку;
- перець чилі;
- шафран;
- розмарин.

На основі цих продуктів можна з легкістю готувати оригінальні смачні страви, які не будуть набридати.

Що заборонено на правильному харчуванні?

Насамперед на правильному харчуванні потрібно відмовитися або значно скоротити вживання «швидких» вуглеводів. Вони досить швидко дають відчуття ситості, насичують енергією, але такий ефект дуже короткостроковий, і незабаром ви знову зголоднієте. Відповідно, кількість їжі, що вживається за день, буде зростати. Крім того, «швидкі» вуглеводи провокують різкі стрибки глюкози в крові, а це може спричинити розвиток цукрового діабету.

До списку заборонених у корисному раціоні продуктів входять:

- сосиски;
- ковбаси;
- чіпси;
- фастфуд;
- торти;
- маргарин;
- здобна випічка;
- майонез;

Крім того, необхідно зменшити кількість солі та повністю відмовитися від цукру. Заборонено також смажені, копчені, консервовані вироби та напівфабрикати. Не слід вживати газовані солодкі напої та зловживати алкогольною продукцією.

Як перейти на здоровий раціон? Інструкція початківцям

Зміна режиму харчування – завжди стрес для організму, і щоб його мінімізувати, необхідно переходити на здоровий раціон правильно, поступово замінюючи звичні шкідливі продукти корисними. Фахівці також рекомендують:

1. Усвідомити, що нездорова їжа дійсно шкодить організму і може призвести до багатьох негативних наслідків.
2. Віддавати перевагу свіжим овочам та м'ясу, а не готовим покупним продуктам. Адже останні містять більше солі та хімічних добавок.
3. Запікати та варити продукти, а не смажити. Якщо ви все-таки вирішили посмажити їжу, використовуйте мінімальну кількість олії.
4. Вживати більше овочів у будь-якому вигляді. Вони можуть бути не тільки доповненням до основної страви або салату, а й гарніром.
5. Замість червоного та жирного м'яса є більш прісні варіанти.
6. Відмовитися від солодошів на користь горіхів, сухофруктів та фруктів або їсти «смаколики» тільки з натуральними підсолоджувачами, а не цукром.
7. Завжди перевіряти склад продукту. Якщо він містить гідрогенізований жир чи цукор, не варто його купувати.

І головне – дотримуйтесь принципів правильного харчування завжди та скрізь. Склавши смачне меню, ви не відчуватимете жодного дискомфорту. Здорова їжа принесе лише задоволення.