Дорогие друзья!

Мы продолжаем разговор о хорошем, вкусном и полезном питании. И вы уже стали экспертами в этом вопросе, потому что знаете главные простые принципы здорового питания – умеренность и разнообразие. Давайте, сегодня перечислим полезные продукты, которые ученые, основываясь на результатах исследований, рекомендуют добавлять в рацион. Заметьте, мы начали именно с приятного – добавить, а не запретить. Ведь мы не диетологи, правда? И мы хотим сформировать у вас культуру питания не на месяц, а на целую жизнь. А вы передадите это детям.

Итак, предпочтение овощам и фруктам! В первую очередь, овощам. Откроем маленький секрет: когда ученые проводят исследование по питанию среди многочисленных групп людей, они задают вопрос «Едите ли вы 400 г свежих овощей и фруктов в день?» Да - в «хорошую» категорию, нет - в «плохую», вот такая граница рекомендована экспертами. Мы с вами не проводим исследования, поэтому «вешать в граммах» не будем. А просто посоветуем: пару яблок, салатик, пару морковок. Ребенку в школу не два бутерброда, а яблоко и один бургер. Вот 400 г и наберется. Доказано, такое «обогащение» на 10-15 процентов снижает риск сердечных катастроф: так посчитали. Это немного, но ведь это так просто. Каким овощам отдавать предпочтение? Лучше местным, лучше не сладким, а еще лучше – всяким!

Еще одна группа продуктов: крупы, орехи, семечки. Да, да! Рис, гречка, полба, овсянка. Закупить, положить в красивые банки и готовить в разных вариантах. Как гарнир, да и просто. 30-40 грамм орехов или семечек в день. И полезно и приятно. Ореховые наборы – отличный здоровый подарок, отличная альтернатива конфетам, и не только во время поста. Каков механизм положительного эффекта перечисленных продуктов? Клетчатка! Чем грубее, тем лучше! Она ведь как щетка или веник очищает кишечник и организм от холестерина, иных вредностей, заставляет работать кишечник, ускоряет кровоток. Здорово!

Ну а раз вы все эти продукты добавили, то автоматически – именно автоматически, вы уменьшили количество вредных продуктов. И пришло время их перечислить. На первое место сейчас, как ни странно, поставлено так называемое «переработанное», консервированное мясо: колбасы, сосиски, консервы. Там много соли и жира, причем скрытых. Съели то пару кусочков и забыли, а калорий, соли, сахара и жира – ого - го! Далее – идут скрытые сахара. В напитках, тех же консервах (сахар - прекрасный консервант, и это знают все хозяйки). Перебрали сахара - вы на пути к инсулинорезистентности, а это нынче очень «модный» и обсуждаемый механизм развития разной патологии. Чуть-чуть поменьше жирного вообще, молочные продукты с меньшим процентом жира, конфет и мороженого чуть-чуть поменьше (там и сахар и жир!).

Подумайте, посчитайте - как вы можете слегка и постепенно сдвинуть вектор вашего питания в сторону здорового. А в следующий раз мы подведем итоги важной и популярной теме здорового питания.

И будьте здоровы!