

18+

КАК ПИТАТЬСЯ  
ПРАВИЛЬНО,  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
ОТЛИЧНО И УКРЕПИТЬ  
ИММУНИТЕТ

Дмитрий Маринов



**Дмитрий Маринов**  
**Как питаться правильно,  
чувствовать себя отлично  
и укрепить иммунитет**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=53661430](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53661430)  
ISBN 9785449862150*

**Аннотация**

В этой брошюре вы узнаете, как с умом заготовиться продуктами на период самоизоляции, чтобы избежать частых походов в магазин и не подвергать себя дополнительному риску. Наши рекомендации помогут вам питаться правильно и разнообразно и благодаря этому отлично себя чувствовать. В конце этой брошюры вас будет ждать ссылка на удобную инфографику с нормами питания и рекомендациями по длительному хранению продуктов, которую вы сможете скачать на свой компьютер или телефон.

# Содержание

Предисловие от автора	5
Глава первая. Зачем это все читать?	7
Глава вторая. Как правильно питаться в течение дня, чтобы быть здоровым, полным сил и иметь хороший иммунитет?	9
1. Напитки: 2 литра в день	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Как питаться правильно,  
чувствовать себя отлично  
и укрепить иммунитет  
Дмитрий Маринов**

© Дмитрий Маринов, 2020

ISBN 978-5-4498-6215-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие от автора

*Привет, друзья!*

В этой брошюре вы узнаете, как с умом заготовиться продуктами на период самоизоляции, чтобы избежать частых походов в магазин и не подвергать себя дополнительному риску.

Наши рекомендации помогут вам питаться правильно и разнообразно, и, благодаря этому, отлично себя чувствовать.

В конце этой брошюры вас будет ждать ссылка на удобную инфографику с нормами питания и рекомендуемыми продуктами, которую вы сможете скачать на свой компьютер или телефон. Эту наглядную инструкцию вы можете распечатать и повесить, к примеру, у себя на кухне. Закрепить магнитами на холодильнике. Так вам будет проще соблюдать правильный рацион и обращать внимание на то, что и когда вы едите и пьете.

Также вы получите несколько очень важных рекомендаций: как правильно выбирать продукты, как дольше сохранять фрукты и овощи свежими, и на что следует обращать внимание в магазинах. И еще несколько полезных материалов, которыми вы сможете пользоваться каждый день! Начнем мы с основ здорового рациона.

В основу рекомендаций, которые изложены далее, поло-

жена релевантная информация из учебника по биологии Тейлора Дэнниса, Грина Найджела и Стаута Уилфа, который считается одним из лучших в мире, рекомендации сообщества нутриционистов Швейцарии и Всемирной Организации Здравоохранения, научные работы и лекции ведущих ученых в этой области.

# Глава первая. Зачем это все читать?

Как вы знаете, человеку очень важно не только получать необходимое количество белков, жиров и углеводов, но еще и нужные ему витамины, минералы и другие вещества.

Если питание будет разнообразным и сбалансированным, вы будете отлично себя чувствовать и значительно укрепите свой иммунитет. Крепкое здоровье критически важно для борьбы с вирусами в любой сезон и в любых условиях.

Эффекты от недостатка различных продуктов в рационе могут проявляться по-разному. К примеру, если вы стали плохо видеть в темноте, это может быть спровоцировано недостатком витамина А. Чтобы поддерживать необходимое количество витамина А в организме, нужно регулярно употреблять в пищу рыбий жир, печень, молоко и молочные продукты, морковь, шпинат, кресс-салат и т.д. Если вы чувствуете раздражительность, склонность к депрессивному состоянию, возможно вам не хватает витамина В6, который содержится в яйцах, печени, почках, муке грубого помола, овощах и рыбе.

Что из этого вы едите регулярно? Так ли это на самом деле регулярно, как вам кажется на первый взгляд?

Важно поддерживать разнообразие продуктов, получать

весь спектр необходимых организму питательных веществ и витаминов, а не есть один определенный продукт изо дня в день, как герой Жана Рено, киллер и любитель молока из известного фильма «Леон».

Давайте вместе разберемся, как легко, удобно и просто организовать этот процесс!

# **Глава вторая. Как правильно питаться в течение дня, чтобы быть здоровым, полным сил и иметь хороший иммунитет?**

Все, что вы прочитаете дальше, применимо для взрослых здоровых людей (без пищевых аллергий, диабета или иных ограничений питания, связанных с заболеваниями). По крайней мере, для тех разумных взрослых людей, которые хотят позаботиться о себе и значительно повысить качество своей жизни.

Пожалуйста, внимательно отнеситесь ко всему, что прочитаете дальше. Если у вас есть какие-то аллергии, если вам просто не нравятся те продукты, которые я привожу в качестве примера, вы достаточно легко сможете найти альтернативу. Какие-то продукты в силу разных обстоятельств можно заменить фармацевтическими витаминами. Избавьтесь, пожалуйста, от «бабушкиных» привычек назначать себе лекарства самостоятельно. Если вы хотите начать принимать витаминные комплексы или какие-то витамины отдельно, проконсультируйтесь сначала с врачом и, скорее всего, врач назначит вам анализы. Только так можно достоверно понять, чего именно вам не хватает и нужны ли вам дополнительные

витамины. Количество купленных в аптеке витаминов – это совсем не качество жизни и здоровье, не забывайте об этом.

Вот вам добрый совет: попробуйте соблюдать рацион, о котором вы узнаете здесь, хотя бы в течение одного месяца – качество вашей жизни изменится к лучшему, и это то, что вы на 100% почувствуете.

Давайте теперь разберемся, что нужно употреблять в пищу здоровому человеку в течение дня. Весь рацион можно разделить на простые составляющие:

- 1. Напитки**
- 2. Овощи**
- 3. Фрукты**
- 4. Крупы, картофель и бобовые**
- 5. Молочные продукты**
- 6. Мясо и рыба**
- 7. Масло и жиры**
- 8. Сладости и вредности**

Далее об этих составляющих рассказывается в порядке убывания, начиная с того, что нужно употреблять в пищу больше всего, к тому, что нужно употреблять меньше всего.

# 1. Напитки: 2 литра в день

Вода, вода и еще раз вода. Два литра воды каждый день. Хотите цифру точнее – умножьте свой вес на 30 и разделите на 1000. Взрослому человеку рекомендуется выпивать в день 30 мл воды на каждый килограмм своего веса. К примеру, человеку с весом 65 килограмм стоит выпивать  $65 \times 30 / 1000 = 1.95$  литра в день.

Вода выполняет целый ряд функций в живых клетках нашего организма и составляет 65—70% общей массы тела. Легко оценить значение воды хотя бы по тому факту, что лишенный воды человек способен выжить в течение нескольких дней, тогда как без пищи он может существовать более 60 дней.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.