

Здоровое питание

Легко!

Основы здорового питания для всей семьи,
для хорошего здоровья и красоты. Без диет и
в удовольствие!



Андрей Шевела

12+

Андрей Шевела

**Здоровое питание – Легко!
Основы здорового питания
для всей семьи, для хорошего
здоровья и красоты. Без
диет и в удовольствие**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Шевела А.

Здоровое питание – Легко! Основы здорового питания для всей семьи, для хорошего здоровья и красоты. Без диет и в удовольствие
/ А. Шевела — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-99120-0

Здоровое питание – является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье и фигуру. Большинство людей питаются нездоровой пищей – люди употребляют слишком много вредной пищи и очень малое количество полезной пищи. Неправильное и вредное питание ведет к различным болезням и лишнему весу. Эта книга для тех, кто готов менять свое питание, но не знает, как и что делать правильно. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-99120-0

© Шевела А., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие	5
Плохое питание – проблема глобального значения	7
Важность здорового питания	9
Оценка массы тела (ИМТ)	11
Оздоровление вашего рациона	12
Исключение самой вредной пищи	14
Замена вредных продуктов на более здоровые	16
Выбор более «чистых» и полезных продуктов при покупке	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Андрей Шевела

Здоровое питание – Легко! Основы здорового питания для всей семьи, для хорошего здоровья и красоты. Без диет и в удовольствие

Предисловие

Сегодня многие наконец-то стали задумываться о своем здоровье. Как следствие – возрастает потребность в информации о здоровом образе жизни и в особенности о правильном питании. Полки книжных магазинов заставлены книгами о ЗОЖ (здоровый образ жизни), о чудодейственных диетах, возвращающих стройность, молодость и красоту. Интернет предлагает нескончаемый поток информации в виде статей и блогов о правильном питании. Телевизионные шоу и реклама также не отстают в гонке за здоровым образом жизни.

Часто можно встретить интересную и грамотную информацию, но еще чаще – неразбериху. На информационных просторах присутствует огромное количество заблуждений на тему – что полезно, а что вредно, и эти заблуждения копируются и тиражируются многочисленными сайтами. К сожалению, многие из них к здоровому питанию не имеют никакого отношения.

Откуда же столько сомнений и противоречий, в таком, казалось бы, простом, но крайне важном вопросе для человека как питание? И как разобраться в столь разнообразной и противоречивой информации?

В наше время доступность информации привела к ее переизбытку. Человеку, желающему улучшить свое здоровье и при этом сделать все максимально правильно, очень легко пойти по неверному пути. Неумение разобраться в противоречивой информации, приводит к тому, что большинство людей бросают попытки начать питаться правильно. Другие же, вместо проверенного, но требовательного пути, ищут быстрые решения в виде диет или их заносит вообще непонятно куда.

Но реальность такова – что касается вашего здоровья, быстрых решений нет и не будет. Здоровье требует постоянной, ежедневной профилактики. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), среди факторов, определяющих здоровье человека как минимум 53 % приходится на образ жизни, в то время как генетическим, медицинским и факторам окружающей среды отводится 16, 10 и 21 % соответственно. При этом, ваш образ жизни также влияет на гены.

Здоровье требует комплексного подхода. Сюда входит правильное питание, достаточная двигательная активность, эмоциональный баланс, экология и многое другое. **Причем питание – это одна из фундаментальных основ для поддержания оптимального уровня здоровья и стройной фигуры на протяжении всей жизни.**

Стоит подчеркнуть – разобраться самому в потоке противоречивой информации относительно правильного питания – довольно сложно. Не искушенному человеку могут понадобиться годы. Еще сложнее – дойти до конца в изменениях, когда вокруг столько соблазнов.

Именно поэтому, возникла необходимость в профессионалах, занимающихся изменением образа жизни, формированием здорового поведения и правильных привычек, где особое внимание уделяется вашему питанию.

Помимо практики личных консультаций по переходу на более здоровое, осознанное питание, была написана эта книга. В этой небольшой книге содержится вся необходимая информация для успешного старта оздоровления вашего рациона.

Важно отметить – никто не знает на 100 %, что есть правильное питание. Все люди имеют индивидуальные особенности, хоть и имеют одинаковую физиологию. Качество еды продолжает ухудшаться, ухудшается экология, прогрессируют болезни. Постоянно выдвигаются новые теории относительно питания. Но не смотря на все, есть некие непоколебимые принципы касательно питания и многие из них известны еще с древних времен. Эти базовые принципы здорового питания и изложены в данной книге.

Книга содержит в себе проверенную и достоверную информацию, используя которую, вы сможете улучшить ваше здоровье, нормализовать вес, увеличить уровень энергии и пр.

Данная книга будет полезна всем без исключения. Возможно, она даст пищу для размышления и возможных дальнейших шагов по улучшению питания и вашим близким.

Плохое питание – проблема глобального значения



Здоровое, полноценное питание – является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье и композицию тела (фигуру).

Нездоровое и неполноценное питание входит в число основных факторов риска по неинфекционным заболеваниям, которые являются одной из основных причин нетрудоспособности и преждевременной смертности во всем мире ¹.

Неинфекционные заболевания – группа нарушений здоровья, которая включает диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические респираторные болезни и психические расстройства – вызывают 86 % смертности и 77 % бремени болезней в Европейском регионе ВОЗ. Эти нарушения во многом предотвратимы и связаны общими факторами риска, глубинными детерминантами и возможностями для вмешательств².

Вредное питание губительно отражается на здоровье каждого человека. Большинство людей питаются нездоровой пищей – люди употребляют слишком много вредной, содержащей искусственные добавки пищи и очень малое количество полезной растительной пищи, при этом мало двигаясь.

При вредном питании ухудшается умственное и физическое развитие, снижается способность сопротивления воздействию негативных факторов среды. Именно питание (и достаточная двигательная активность) определяет качество и продолжительность жизни человека. Неправильное и вредное питание ведет к различным болезням, ухудшению физических показателей и лишнему весу.

¹ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

² <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/ncd-background-information/what-are-noncommunicable-diseases>

– Нездоровое и неполноценное питание входит в число основных факторов риска по неинфекционным заболеваниям.

– С неправильным питанием связывают не менее 50 % случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40 % случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60 % случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35 % – 50 % лиц с повышенной массой тела³.

– По данным ВОЗ, ежегодно, по меньшей мере, 2,6 миллиона человек умирает в результате излишнего веса или ожирения.

К сожалению, большинство задумываются о питании, когда здоровье уже подорвано, хотя появление избыточного веса и проблемы со здоровьем куда проще предотвратить, чем с ними бороться.

Не надо ждать, пока у вас понесутся килограммы, появится одышка или здоровье ухудшится. А если вы уже «запустили» свое здоровье – многое можно скорректировать. Нашему телу нравится, когда о нем заботятся, когда с ним работают. Да, менять надо все – образ жизни, и в особенности питание.

³ <http://minzdrav.gov.by>

Важность здорового питания

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – это состояние организма, при котором все органы и системы функционируют нормально, отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Еще более детально здоровье можно охарактеризовать так: здоровье – это состояние организма, при котором процессы очищения в нем преобладают над процессами загрязнения. Ухудшение самочувствия и болезненные симптомы возникают в том числе из-за того, что организм не успевает очищаться и вынужден накапливать загрязнения, которые в него попадают.

Источников загрязнения, влияющих на функции организма, довольно много. К ним можно отнести качество воздуха и воды, всевозможные излучения, количество и качество сна, эмоциональный фон и др. Количество таких факторов огромно, но питание – самый главный из них. Вот почему, говоря о восстановлении и улучшении здоровья, важно подчеркнуть важность правильного питания.

Естественная пища – это пища, которую природа предусмотрела для человека как биологического вида. Все, что к ней не относится, во-первых, будет менее питательным, а во-вторых, станет в большей степени засорять наше тело.

Организм человека постоянно, планомерно загрязняется из-за потребления самой неестественной, самой неподходящей для него пищи, а также еще из-за того, что количество этой пищи несоизмеримо больше, чем нам реально необходимо для выживания. Мы едим для удовольствия, а не для поддержания жизни, и это неизбежно отражается на нашем здоровье.

Полноценное здоровье возможно лишь при условии по-настоящему здорового питания, когда процессы очищения организма преобладают над процессами загрязнения.

Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

Правильное питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальную жизнедеятельность и развитие человека, укрепляет здоровье и обеспечивает профилактику различных заболеваний.

Правильное питание – это умение выбрать полезные для здоровья продукты и сохранить их полезные свойства в процессе приготовления. Идея правильного питания в том, чтобы научить людей быстро готовить целебную и вкусную еду и сделать питание легким и удобным, приносящим удовольствие. Правильное питание помогает удовлетворить потребности организма в питательных веществах, витаминах и минералах; предотвращает многие заболевания; способствует правильному развитию и улучшению жизнедеятельности организма. Правильное питание и достаточная двигательная активность – основы здорового образа жизни.

Плюсы здорового питания:

- Улучшение эмоционального и физического состояния
- Больше энергии
- Лучший сон
- Нормализация веса
- Укрепление здоровья



Какую пищу выберешь ты? Ту, что приносит тебе вред или ту, что способствует поддержанию твоего здоровья?

Оценка массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно, оценить, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной (ожирение). Зная ИМТ можно выявить уровень возможного риска для здоровья. Наиболее распространенным методом оценки массы тела является вычисление индекса массы тела (ИМТ или индекс Кетле).

Благодаря своей простоте, индекс Кетле, хотя изобретен он был довольно давно, продолжает оставаться одним из самых популярных. Однако двойственность ИМТ заключается в том, что он ограничен, больше подходит для определения физических особенностей людей, ведущих традиционный (работа-дом-семья) образ жизни, и не подходит для тех, кто занимается определенными видами спорта, работают в сфере, связанной со значительными физическими нагрузками и многих других видов деятельности человека. Ещё одна погрешность этого индекса массы тела заключается в том, что он не различает жировую массу от мускульной. Таким образом, индекс Кетле обычно используется как универсальный, однако усредненный метод вычисления массы тела человека.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$.

Например, человек, который при росте 1,70 м весит 67 кг, должен произвести следующие вычисления: $67 : (1,7 \times 1,7) = 23,18$

Результаты

<18,5.....недостаточный вес
18,5–24,9.....нормальный вес
25–29,9.....избыточный вес
30–34,9.....ожирение I степени
35–39,9.....ожирение II степени
>40.....ожирение III степени

Как недостаточный, так и, в особенности, избыточный вес сокращают продолжительность жизни. Риск сердечно-сосудистых и многих других заболеваний существенно возрастает, если ИМТ человека выше 27. Если ИМТ больше 30, это уже считается ожирением. Ожирение – это ситуация, при которой количество жира в организме увеличено до такой степени, что это серьезно сказывается на состоянии здоровья.

Узнав свой индекс массы тела, вы сможете определить попадаете вы в рамки нормального веса или нет. Если нет – это повод серьезно задуматься. В любом случае, нездоровое питание имеет накопительный эффект. Даже если ваш вес в норме и здоровье особо не беспокоит – это не значит, что в будущем, неправильное питание, не окажет крайне негативную роль и не выльется как в лишний вес, так и в проблемы со здоровьем. И не думайте, что вам повезет и негативные последствия неправильного питания пройдут вас стороной. К сожалению, факты и статистика удручающие. Здоровое питание – это в первую очередь инвестиция в ваше будущее здоровье. Начните менять, оздоравливать свое питание уже сейчас и не откладывайте на потом.

Оздоровление вашего рациона



Перед началом процесса оздоровления вашего рациона, важно осознать для чего человеку необходимо употреблять пищу. Для большинства людей, кто не ведет здоровый образ жизни, употребление пищи – это, в первую очередь процесс получения удовольствия, а также восполнение энергозатрат. При этом большинство вообще не думает, что они употребляют в пищу – приносит ли их пища пользу их организму или наоборот приносит вред. Понимание, что пища в первую очередь необходима для поддержания здоровья, а уже потом – как источник удовольствия – заставит вас осознать важность выбора качественной еды.

Вся пища должна соответствовать двум критериям:

- **Не нести вред организму (не загрязнять его)** – не содержать вредных пищевых добавок, быть выращенной/произведенной без использования химических веществ.

- **Должна обладать полезными свойствами**, так как основная функция пищи – поставлять в организм необходимые для жизнедеятельности питательные вещества и способствовать эффективному очищению от загрязнений.

Всегда старайтесь выбрать наименее вредные/наиболее здоровые продукты при покупке и употреблении!

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

Что нужно сделать, чтобы «оздоровить» ваш рацион питания?

Следуя главным принципам здорового питания – не нести вред организму, а нести пользу, очищение рациона имеет 3 составные:

- Исключить полностью всю самую вредную «пищу»

- Уменьшить потребление, а также заменить вредные (и спорные) продукты на более здоровые аналоги

- Добавить в свой рацион по максимуму термически не обработанных, богатых питательными веществами, растительных продуктов

Все 3 пункта должны соблюдаться. То есть, исключая, уменьшая и заменяя вредные продукты на менее вредные аналоги, вы в тоже время добавляете в свой рацион здоровую пищу, богатую питательными веществами. Исключив из своего рациона самые вредные и минимизировав потребление вредных продуктов, вы уменьшите загрязнение организма. В тоже время, добавляя в ваш рацион различные полезные продукты, особенно в виде сырой растительной пищи – вы поставляете в организм необходимые питательные вещества.

Условно, здоровое питание можно разделить на 2 категории.

– Более здоровое питание (в отличии от традиционного питания) – это когда большая часть вашего рациона состоит из полезных, безвредных продуктов, при этом в рационе присутствует и вредная пища (но отсутствует самая вредная).

– А по-настоящему здоровое питание, состоит практически полностью из здоровых продуктов (насколько это возможно).

На данном этапе, когда вы только начинаете очищение/оздоровление своего рациона – ваша задача минимизировать количество вредных продуктов и увеличить количество полезных так, чтобы полезные продукты составляли хотя бы 50 % вашего рациона. Со временем, если вы продолжите улучшать свое питание (я очень на это надеюсь), процент вредных продуктов по отношению к полезным будет уменьшаться. Ваше питание будет становиться здоровее и здоровее, что непременно скажется на улучшении вашего здоровья, а также принесет другие положительные изменения.

Исключение самой вредной пищи



Продукты питания, условно можно разделить на 3 категории – **очень вредные, вредные (включая спорные) и полезные.**

Все продукты, попадающие в категорию самых вредных – наносят наибольший вред вашему организму.

Если ваш рацион уже в целом более-менее здоровый и состоит как минимум из 50 % сырой растительной пищи, то если съесть что-то из нижеперечисленного пару раз в месяц, организм не испытает серьезных последствий. Но когда эти продукты присутствуют в рационе регулярно – это уже проблема.

В идеале – все наиболее вредные продукты должны быть исключены из вашего рациона раз и навсегда. Если сможете исключить их быстро – отлично, если нет, то делайте это постепенно, шаг за шагом, но это нужно сделать.

К очень вредным продуктам относятся **алкоголь, энергетики, газированные напитки, продукты быстрого приготовления, копчености и др.** – они не только являются «мертвой» едой, искусственно созданной, напичканной пищевыми добавками и не содержащей никаких полезных веществ. Такая пища даже не должна называться «едой», она наносит колоссальный вред организму, что непременно негативно скажется на вашем здоровье и фигуре.

Вредные продукты, которые необходимо исключить из вашего рациона:

Фаст-фуд: чипсы, картофель фри, пиццы, бургеры и др.

Продукты быстрого приготовления: бульонные кубики и супы быстрого приготовления, лапша и макаронные изделия быстрого приготовления, картофель быстрого приготовления, каши быстрого приготовления, мюсли, сухие завтраки и др.

Полуфабрикаты: пельмени, вареники, ветчины, колбасы, копчености (все), сосиски и др.

Соусы промышленного производства: майонез и кетчуп. В продаже сложно найти соусы, изготовленные из натуральных продуктов. Обычно в их составе пальмовое масло, обилие соли и сахара, усилители вкуса и ароматизаторы.

Напитки: алкоголь, энергетики, газированные напитки (все).

Выпечка из белой муки: торты, пирожные и др.

Фабричные сладости: жевательные конфеты, леденцы, батончики и др.

Исключив вышеперечисленные продукты из вашего рациона, вы внесете большой вклад в укрепление своего здоровья. Найдите более здоровую альтернативу этим крайне вредным продуктам.

Будет трудно отказаться от чего-либо? Скорее всего да, но нет никакого смысла «оздоравливать» свое питание, если основной источник загрязнений будет оставаться – именно поэтому самые вредные продукты вы все же должны исключить полностью. Пусть процесс очищения займёт определенное время, но шаг за шагом уменьшая порции и количество употреблений, в тоже самое время заменяя на менее вредные/полезные аналоги, вы сможете исключить самые вредные продукты.

Замена вредных продуктов на более здоровые



Постепенно исключая (или сделав это быстро) самые вредные продукты, вы так же должны поработать над оставшимися вредными, а также спорными продуктами в вашем рационе. К вредным продуктам относятся большинство обработанных продуктов, а вся продукция животного происхождения (мясо, птица, рыба и морепродукты, молочная продукция) относятся к спорным продуктам.

Ваша задача – постепенно заменять вредные продукты на более здоровые аналоги. Процесс будет описан ниже.

Выбор более «чистых» и полезных продуктов при покупке



Один из наиважнейших этапов при переходе на более здоровое питание – это научиться покупать менее вредные и более здоровые продукты. Важно понимать, что подавляющее большинство продуктов на полках магазинов – это не полезная натуральная еда, а достижения химическо-пищевой индустрии. Такие продукты вредны и как правило, не содержат в себе необходимых организму полезных питательных веществ.

Все обработанные продукты (очень вредные, вредные и спорные) – вся эта категория представлена продуктами, которые были изготовлены и не являются натуральными.

Такие продукты, как правило имеют 2 этикетки. Лицевая – обозначает наименование товара или рекламный слоган. Главная цель лицевой этикетки – заинтересовать покупателя, поэтому многие производители не гнушаются привлекать покупателя различными маркетинговыми слоганами наподобие «Без ГМО», «Низкокалорийный», «Низкое содержание жира», «Натуральный».

Вторая этикетка, с обратной стороны, содержит данные о производителе, пищевой ценности и состав продукта.

В современном мире пищевая индустрия объединилась с химической и теперь на полках магазинов практически невозможно найти продукт без использования пищевых химических добавок. Все они по-разному действуют на организм, но так как они не натуральные и организм не знает, что с ними делать – они наносят, особенно в совокупности и при постоянном поступлении колоссальный вред вашему здоровью. В пищевой индустрии тысячи пищевых добавок – очень сложно по началу выделить какие либо, да и в целом не стоит.

Если бы нам продавали натуральную, созданную природой пищу – она не имела бы этикеток, так как это цельный натуральный продукт. Но, доля натуральной растительной пищи в современных супермаркетах занимает лишь малую часть – основной выбор приходится как раз на достижения пищевой индустрии. Изобретают новые виды «еды», новые пищевые добавки и все это обилие снабжается этикетками.

Маркетологи умело используют всевозможные способы, чтобы привлечь необразованного в вопросах выбора еды потребителя купить их товар, и в большинстве случаев их уловки

работают. Главная цель производителя продуктов питания – удешевить производство и продать, а о вашем здоровье никому дела нет.

Ваша задача, научиться выбирать наименее вредные, а самое главное полезные продукты.

Первое, что вы должны сделать, это научиться читать и «расшифровывать» этикетки. Как лицевые – выполняющие роль «привлечь» покупателя – красочные с кричащими маркетинговыми уловками, так и обратные этикетки с составом продукта и питательной ценностью.

Я не рекомендую вдаваться слишком глубоко в эту тему, так как мы хотим, чтобы вы покупали в основном здоровую пищу, необработанную и такие продукты как правило не имеют этикеток.

Но я прекрасно понимаю, что на пути к здоровому питанию, пройдет определенное время и обработанная еда будет составлять большую часть вашего рациона. Поэтому научитесь читать этикетки и пользуйтесь этим – это ваше преимущество. Научившись «читать» этикетки, вы сможете выбирать наименее вредные/более здоровые продукты, что уже большой шаг на пути к более здоровому питанию.

Не видитесь на красочную лицевую этикетку

Не покупайте продукт ориентируясь на рекламу на этикетках наподобие «Нет ГМО», «С пониженным содержанием сахара», «Без красителей» и пр. Как правило данные надписи всего лишь маркетинговый ход производителей. Всегда смотрите этикетку состава продукта. Очень часто, я бы даже сказал в большинстве случаев, в таком продукте содержится масса других вредных компонентов и подобные надписи призваны отвлечь ваше внимание. Например, в продукте с надписью: «Без красителей» могут быть консерванты, подсластители и многое другое.

Внимательно изучайте этикетку состава продукта



В наше время невозможно представить продукты питания без различных пищевых добавок. Практически в каждом товаре продуктового магазина содержится большое количество таких веществ: консерванты, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, стабилизаторы, регуляторы кислотности и подсластители. Без пищевых добавок срок годности большинства продуктов был бы существенно сокращен, а некоторые товары вообще бы не появились.

В производстве продуктов питания используют около 500 пищевых добавок. До сих пор среди ученых ведутся дебаты о влиянии пищевых добавок на организм человека. Доказано

множество фактов негативного воздействия таких веществ на здоровье людей. В связи с употреблением красителей и консервантов учащаются случаи аллергии и воспалительных реакций. Применяемые нитриты вызывают печеночные колики, утомляемость, изменение психоэмоционального состояния человека. Нарушается работа кишечника и желудочного тракта, что нередко приводит к онкологии и сердечно-сосудистым заболеваниям.

На данный момент существуют такие виды пищевых добавок:

Красители (E100-E182);

Красители предназначены для усиления или изменения цвета продукта.

Консерванты (E200-E280);

Консерванты – это группа веществ, которые позволяют сохранить продукты питания на длительный срок. Наиболее вредными можно считать консерванты.

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.