

Правила здорового питания для долголетия



Нерациональное питание – причина многих бед современного человека. Ожирения, сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза и других заболеваний можно избежать, если питаться правильно. Каждому человеку необходимо следить за тем, какие продукты он потребляет и как это отражается на его организме, чтобы не допустить развития осложнений.

Как и что именно есть, чтобы жить долго и счастливо:

1. Пить больше воды (1,5–2 литра в день), а количество выпиваемых в день чашек чая и кофе свести к минимуму. Еще меньше следует пить нежирного молока и свежевыжатых фруктовых соков. Взрослые люди, вообще плохо усваивают молоко, а фруктовые соки резко повышают уровень сахара в крови. От сладких газированных напитков стоит полностью отказаться.
2. Уменьшить количество продуктов с высоким содержанием сахара, злоупотребление которым чревато нарушениями обмена веществ и может привести к развитию сахарного диабета. Поощрение детей сладким – не лучший способ показать, как вы ими довольны.
3. По возможности отказаться от полуфабрикатов. Готовые продукты с высоким содержанием сахара, соли и транс-жиров повышают уровень глюкозы в крови, что приводит к выбросу инсулина и развитию ожирения.
4. Придерживаться средиземноморской диеты – единственного научно доказанного типа полезного питания, который в среднем на 30% снижает риск заболеть сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.
5. Включить в рацион больше орехов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 нерафинированных растительных масел, фруктов и овощей, рыбы и морепродуктов, бобовых. Также необходимо перейти на цельнозерновые хлеб и крупы, и употреблять макаронные изделия из грубых сортов пшеницы.
6. Ни в коем случае не голодать. Многие представительницы прекрасного пола в попытках сбросить лишние килограммы начинают голодать и при этом пьют очень мало жидкости. Это запускает целый ряд патологических изменений: выработка всех ферментов и гормонов происходит в экстремальной ситуации, что не может не отразиться на здоровье в будущем.