

9. Хранете се в по-малки чинии.

Честото преяждане се оказва една от основните предпоставки за наднормено тегло, което води и до различни здравословни проблеми. Когато се храните в малка чиния вероятността да изядете много по-голямо количество от необходимото е по-малка. Освен това на лептина (хормонът, който регулира усещането за ситост) са му необходими около 20 минути, за да изпрати сигнал до мозъка за постъпилата храна. Затова, когато се храним, не усещаме веднага дали сме сити и често продължаваме да ядем.

10. Пийте достатъчно вода.

Днес много хора пренебрегват важноста на водата за човешкия организъм. А както всички знаем, той е изграден от около 80% вода и за да сме достатъчно хидратирани е необходимо да поддържаме този процент в норма. Важно е да се знае, че кофеиновите напитки неутрализират водното съдържание в организма, затова когато се приемат такива напитки е хубаво да се увеличи приема на вода. Същото важи и за чайовете, соковете, газирани напитки, алкохола.

Здравословното хранене не се припокрива с различни краткотрайни диети, а се основава на целогодишно положени усилия. Спазвайки тези 10 основни правила, вие поставяте основата на един по-пълноценен и здравословен начин на живот и помнете – тялото ви ще ви се отблагодари за положените усилия!



Съфинансирано от
Европейския съюз

ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО

ПОДПОМАГАНЕ 2021-2027

ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД ПЛЮС

Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“

10 съвета за здравословно хранене



1. Избягвайте храни, които имат телевизионна реклама.

Един универсален, но много ценен и лесен за спазване съвет. Мислете за полезната храна повече като за природен продукт. Всичко, от което има нужда човешкият организъм е истинска храна, която се среща в природата в натурален вид.

2. Купувайте плодове и зеленчуци според сезона.

Да ядете ягоди или диня през зимата или зелена салата през есента не е най-добрия избор, който може да направите за себе си. Плодовете и зеленчуците съдържат най-голямо количество полезни микронутриенти и антиоксиданти, когато са расли в „своя“ сезон.

3. Хранете се разнообразно.

За да функционира добре, човешкият организъм има нужда от определено количество микро и макронутриенти. Всички те могат да бъдат намерени в природата под една или друга форма. Затова не е препоръчително да се изключват от менюто цели хранителни групи и да се яде еднообразна храна, която доставя едни, но ни лишава от други важни вещества.

4. Включвайте полезни мазнини в менюто си.

Такива са основно непреработените мастни киселини. Те се съдържат в някои храни в натурален вид. Освен че са основен източник на енергия за организма, мазнините помагат за транспортирането и усвояването на мастно-разтворимите витамини А, Д, Е и К, както и за производството на някои важни за организма хормони. Също така ни държат сити повече време. Част от най-важните за правилното функциониране на клетките в организма мазнини се намират в авокадото, кокосовото и краве масло, ядките и семената, в яйцата и в по-мазните риби като съомга, пъстърва и риба тон.

5. Избягвайте колбасите и преработените меса.

Производителите на месни колбаси влагат най-различни консерванти, изкуствени подобрители на вкуса, соя, сол, опушващи агенти и други вредни съставки, които влияят пагубно на човешкото здраве. Шунка, бекон, филета, колбаси, кренвирши, наденици – всички те са изкуствено създадени продукти, които не съдържат дори минимално количество полезни съставки.

6. Изключете газираните и безалкохолните напитки от менюто си.

Прекомерната консумация на тези напитки е сериозна предпоставка за появата на наднормено тегло, диабет и дори някои видове рак. Освен това са пълни със захар, изкуствени подсладители, консерванти и оцветители.

7. Пържените храни могат само да ви навредят.

Основният проблем идва от това, че за приготвянето на пържени храни е необходимо мазнината да се загрее на висока температура. Повечето мазнини са неустойчиви при нагряване, особено растителните. Ако все пак искате да си позволите пържено, използвайте кокосово масло(или олио), защото то най-устойчиво на високи температури.

8. Ограничете консумацията на бяла захар.

Както на всички вече е известно, рафинираната бяла захар води до пристрастяване. Захарта обаче не съдържа никакви жизненоважни за организма хранителни вещества и затова е препоръчително да ограничим консумацията ѝ. Заменете я със свежи плодове и висококачествен мед.