

# Основные правила питания и приготовления пищи

В принципе, кое-что из этих правил уже известно вам. И тем не менее лучше еще раз прочитать их: возможно, раньше вы упустили нечто важное.

Полюбите овощи и салаты

- По возможности избегайте использовать полуфабрикаты и консервы. Вместо них вводите в рацион разные овощи в натуральном виде.

- Покупайте только свежие овощи (по возможности).

- Не храните овощи долго.

- Не переваривайте их, готовя еду.

- Лучше всего готовить овощи на пару: они получаются хрустящими, немного твердыми, а главное – теряют гораздо меньше витаминов, чем вареные.

- Из овощей, оставшихся после обеда, лучше сделать салат, чем снова разогревать их.

- Не держите овощи очищенными в воде: вымыли – и в сухую посуду.

- Замороженные овощи не оттаивайте, а закладывайте в кипящую воду. При оттаивании теряется витамин С.

- Варите овощи в неокисляющейся посуде (эмалированной, стеклянной или нержавеющей).

- Не допускайте бурного кипения и циркулирования воздуха, т. е. не открывайте крышку.

- Овощи варите на медленном огне или на пару и воды наливайте мало (следует учитывать, что витамины группы В водорастворимы); не варите длительно (овощи при варке теряют 20 % витаминов, а мясо – 30 %).

Больше употребляйте цельных зерен и растительной пищи с высоким содержанием клетчатки

- Замените сладкие хлопья, пироги, пирожные и белый хлеб картофелем, фруктами, салатами, овощами, хлебом из муки цельнозернового зерна, неподслащенными хлопьями. Благодаря такому рациону снижается риск возникновения сердечных заболеваний.

- Включайте в рацион комплексные углеводы. Это должно понизить риск сердечных заболеваний, диабета и даже некоторых видов онкологических заболеваний, в частности рака толстой кишки. Кроме того, в организме при таком питании снижается содержание холестерина и триглицеридов, нормализуется артериальное давление, улучшается пищеварение. Витамины группы В, которыми богато цельное зерно, способствуют ослаблению раздражительности и напряжения, часто вызывающих бессонницу.

Пища должна быть разнообразной

Организм нуждается более чем в 50 видах питательных веществ, для того, чтобы быть здоровым. Ни один из продуктов не содержит все необходимые вещества, поэтому нужно есть разнообразную пищу. Кроме того, учтите, что, поскольку потребности нашего организма до конца не известны, разнообразное питание повышает ваши шансы получить все нужные питательные вещества.

Ограничьте потребление жиров

Избегайте мясных и жирных соусов, подливок, панировки. Ешьте меньше мяса, больше рыбы и птицы. Перед приготовлением мяса срежьте с него жир. Лучше мясо не жарить на жире, а тушить, запекать, готовить на пару, либо жарить на решетке или на открытом огне. Помните о скрытых жирах: например, сладкое – пирожные, печенье, пончики, мороженое, шоколад – это не только вред от сахара, но и от жиров.

Вместе с тем, было бы неправильно вообще не есть жиров. Ваш организм требует определенного количества жиров и холестерина. Иногда исключают жиры до такой степени, что нарушается менструальный цикл, возникают расстройства половой сферы, так как организм не вырабатывает необходимых гормонов. После жирной пищи дольше не хочется есть. Кроме того, жиры необходимы для всасывания жирорастворимых витаминов.

Незачем также полностью отказываться от яиц. В последнее время врачи разрешают есть 2–3 яйца в неделю даже при высоком содержании холестерина, а если его содержание нормальное, то яиц можно есть и больше.

Ограничьте потребление сигарет, алкоголя и кофеина

Алкоголь, кофеин и никотин вызывают бессонницу, поэтому полное их исключение – одно из важнейших условий для улучшения сна и общего самочувствия.

Если же вам очень хочется выпить чего-то на ночь, попробуйте вместо алкогольного напитка пить минеральную воду, настой трав или содовую с лимоном.

В течение дня вместо кофе и алкогольных напитков выпивайте 6–8 стаканов воды.

Наименование продуктов	Рекомендуется	Не рекомендуется
Мясо и мясные продукты	Мясо вареное (телятина, курица, кролик, баранина) котлеты на пару, суфле, фрикадельки, колбасы — диетические	Жареное, жирное мясо, копченые колбасы, субпродукты (печень, язык, т.д.), консервы.
Рыба	отварном и запеченная рыба, заливная рыба	консервы, жареная, копченая икра, морепродукты
Яйца	До 1-2 в день всмятку, в виде паровых омлетов.	Жареные, при желчнокаменной болезни — сырые яйца.
Супы	Ненаваристые овощные, крупяные слизистые, рыбные, молочные и фруктовые.	Наваристые бульоны, окрошка, из бобовых, кислые и жирные щи
Молочные продукты	Нежирное молоко, сметана, кефир; масло сливочное ограничено, нежирный, неострый, нежирный сыр	Сливки, молочные продукты с повышенным содержанием жира, твердые и острые сыры.
Овощи (в отварном и запеченном виде)	Свежие в сыром виде: морковь, зелень, капуста, огурцы, помидоры. В отварном виде: картофель, морковь, кабачки, цветная капуста, свекла, тыква. Лук — только отварной.	Свежий лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, грибы, репа. Бобовые. Квашенные и соленые овощи, маринады.
Фрукты, ягоды и сладости	Яблоки, груши, дыни, бананы персики, абрикосы, некислые сорта ягод, арбуз. Курага, чернослив, изюм Мед, варенье, пастила, мармелад.	Кислые незрелые фрукты и ягоды, орехи. Мороженое, шоколад, кондитерские изделия.
Напитки	Свежеприготовленные соки, отвар шиповника, некрепкий зеленый и черный чай с лимоном, компоты, слабый кофе с молоком.	Холодные, газированные, виноградный сок, кофе, какао алкогольные напитки
Каши	Гречневая, геркулесовая, рисовая, манная. с добавлением молока	Каши и блюда из бобовых, пшенная каша
Мучные изделия	Хлеб белый несвежий, сухари из белого хлеба, сухое несдобное печенье, макаронные изделия	Сдоба, свежий хлеб, слоеное тесто, жареные пирожки, блины, пицца, песочное печенье.
Закуски, соусы и приправы	винегреты, икра кабачковая, вымоченная нежирная сельдь. Сметанные, молочные, овощные соусы, укроп, петрушка, ванилин, корица.	Острые и жирные закуски, консервы, копчености, грибы, икра. Острые приправы: хрен, горчица, перец, уксус. Майонез.
Жиры	Сливочное масло, рафинированные растительные масла.	Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.