Принципы рационального питания

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. д.

Итак, какие же основные принципы рационального питания:

Принцип № 1. Умеренность, умеренность и еще раз умеренность!

Этот постулат можно считать основным правилом рационального питания. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Но в действительности именно этот принцип становится одним из самых нарушаемых.

Принцип 2. Все пищевые вещества должны быть строго сбалансированы

Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления – это пища. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов.

Принцип 3. Разнообразие в рационе

Только, если ваше питание будет разнообразным, организм сможет получить все те питательные вещества, которые ему необходимы. Именно поэтому, старайтесь не зацикливаться на одних и тех же продуктах, а, наоборот, – стремиться максимально расширить свое меню.

Принцип 4. Соблюдение режима питания

Завтрак, обед, полдник, ужин – все приемы пищи должны происходить в одно и то же время. Кроме этого, важно грамотно «разбросать» общее количество калорий на весь день. Так, на завтрак должно приходиться не более 30 % от суточной калорийности, обед может составлять 40 %, а ужин – 20 %. Еще 10 % нужно приберечь на полдник либо перекус. Кстати, диетологи считают, что наиболее оптимальным для организма человека является 4-х разовое питание.

Рациональное питание для похудения

Многие люди, которые начинают питаться правильно, через некоторое время с радостью отмечают, что лишний вес начинает постепенно уходить. Чтобы активизировать этот процесс, следует придерживаться нескольких простых правил, которые станут прекрасным дополнением в принципы рационального питания:

• Следите за совместимостью продуктов

Многие из нас любят есть мясо с картошкой, и кашу с хлебом… Но мало кто знает, что подобные продукты являются несовместимыми, так как перевариваются по-разному. Что происходит в результате их смешения? Пища не усваивается должным образом, и клетки нашего организма начинают голодать. Это и содействует перееданию, и, как результат, появлению лишнего веса. Запоминаем, что мясо лучше всего есть с овощами и ни в коем случае не комбинировать его с мучными и молочными изделиями, яйцами, сыром. Сахар не является хорошей парой с крахмалистыми и белковыми продуктами. Любые жидкости должны быть выпиты до еды. Если вы хотите почаевничать после, подожди минут тридцать после окончания трапезы.

• Пейте воду!

Речь идет не о газированных напитках, компотах либо соках. Мы говорим об обыкновенной чистой воде. В день взрослый человек должен выпивать минимум несколько стаканов воды, а мы зачастую не делаем и глотка. А, между прочим, вода в процессе похудения незаменима.

• Пережевываем пищу тщательно

Помните, что прежде чем проглотить еду, необходимо сделать 15-30 жевательных движений. Попробуйте, и увидите, как быстро придет насыщение!

Рациональное питание: меню на неделю

Мы предлагаем вам недельное меню рационального питания, рассчитанное на здоровую женщину, которое поможет вам изменить свои привычке и еде и избавиться от лишних килограммов.

Понедельник:

 • Завтрак: овсянка на нежирном молоке, мед, горстка любых орехов. Кофе или чай.

 • 2-й завтрак: банан и стакан кефира.

 • Обед: суп (любой), куриная или рыбная котлета с овощным салатом, заправленным оливковым маслом.

 • Перекус: маленькая шоколадка (20 грамм), чай.

 • Ужин: рыба (желательно приготовленная на пару), фруктовый салат с йогуртом.

Вторник:

 • Завтрак: гречневая каша на воде. Кофе или чай с чайной ложкой меда.

 • 2-й завтрак: любые фрукты, йогурт 6% жирности.

 • Обед: суп, тушеная свинина с овощами, чай.

 • Полдник: чай с мармеладом либо зефиром.

 • Ужин: творог с изюмом, фрукты.

Среда:

 • Завтрак: омлет, чай или кофе, мед с ломтиком отрубного хлеба.

 • 2-й завтрак: творог с нежирной сметаной.

 • Обед: суп, тушеная рыба с винегретом. Чай или кофе.

 • Полдник: фрукты, половинка зефира.

 • Ужин: отварная курица, брокколи на пару.

Четверг:

 • Завтрак: зерновые хлопья с йогуртом, чай или кофе.

 • 2-й завтрак: горячие бутерброды без майонеза.

 • Обед: суп, говяжий гуляш с овощным салатом.

 • Полдник: салат из фруктов.

 • Ужин: тушеная рыба с овощами.

Пятница:

 • Завтрак: каша рисовая, кофе или чай.

 • 2-й завтрак: цитрусовый сок с крекером.

 • Обед: суп, тушеное мясо с овощным салатом.

 • Полдник: сухофрукты и какао.

 • Ужин: творожная запеканка, чай.

Суббота:

 • Завтрак: сырники из обезжиренного творога, сметана. Кофе.

 • 2-й завтрак: любые фрукты или ягоды.

 • Обед: суп, блюдо из риса и рыбы.

 • Полдник: бисквит и апельсиновый сок.

 • Ужин: мясо на гриле с овощами.

Воскресенье:

 • Завтрак: запеканка из творога, чай или кофе.

 • 2-й завтрак: фруктовый салат или просто чай с сухофруктами.

 • Обед: жареное мясо, любой салат.

 • Полдник: томатный сок, сыр, хлебцы.

 • Ужин: квашеная капуста, тушеное мясо.

Теперь вы знаете основы рационального питания и можете изменить свою жизнь к лучшему!

По материалам веб-ресурса <http://updiet.info/racionalnoe-pitanie>