

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В ПИТАНИИ

У многих людей существуют вредные пищевые привычки и пристрастия, которые приводят к неприятным последствиям: нарушению пищеварения, лишнему весу и даже проблемам со здоровьем. Вот главные ошибки, которые совершают очень многие из нас. Избавившись от этих привычек, вы очень быстро почувствуете прилив сил и энергии, улучшение здоровья!

- 1-я привычка — не завтракать

Это лишает вас прилива сил и энергии, а также подталкивает на лишние ненужные перекусы.

Устранение:

Не обязательно заставлять себя по утрам плотно завтракать, можно просто перекусить хлопьями с молоком или йогуртом, или же тостами из злакового хлеба с чашечкой чая.

- 2-я привычка — кушать из объемных, больших тарелок

У нас на психологическом уровне вырабатывается желание наполнить тарелку полностью, до краев и съесть все, что наложили, до конца. Поэтому, чем больше у нас тарелка, тем больше мы съедаем.

Устранение:

Кушайте небольшими порциями, из маленьких тарелок. Даже не слишком объемной порции вам вполне хватит. Чувство насыщения должно прийти не из-за количества еды, а из-за ее сбалансированности.

- 3-я привычка — есть по ночам

Это вызовет не только прибавку в весе, но и заболевания ЖКТ.

Устранение:

Чувство голода можно утолить фруктами или кефиром. А вообще желательно не засиживаться допоздна и ложиться спать вовремя, во сне нас не преследует желание поесть.

- 4-я привычка — перекусывать вредными продуктами (булками, чипсами, гамбургерами и запивать газировкой).

Устранение:

Научитесь заменять вредные продукты полезными: чипсы — различными орешками (фундуком, миндалем, грецкими); булочки и другую выпечку — хлебцами, тостами из зернового или солодового хлеба; газировку — минералкой без газа с лимоном и медом. Включите в рацион различные сухофрукты (чернослив, инжир, финики, курагу).

- 5-я привычка — быстро есть

Часто мы слишком быстро принимаем пищу, даже не успевая толком пережевывать. Это вызывает ряд отрицательных последствий: мы переедаем, что уже нежелательно для организма, а также желудок не справляется с большим количеством непережеванной пищи, отсюда гастриты и другие проблемы с пищеварительной системой.

Устранение:

Есть нужно не спеша, медленно и тщательно пережевывая пищу. Время, отведенное на прием пищи, должно быть не менее 20 минут. Пока вы кушаете, к вам должно прийти чувство насыщения.

- 6-я привычка — заедать стресс

Многим кажется, что после съеденной шоколадки, мороженого, пирожного жизнь станет веселее и радостнее. В итоге входит в привычку постоянно заедать неприятные моменты сладкими и высококалорийными продуктами.

Устранение:

Депрессия — это болезнь, которую необходимо лечить, но далеко не перекусами и едой. Лучше смените обстановку, сходите в кино и на прогулку, пообщайтесь с друзьями, то есть отвлекитесь от проблем. Если это не помогает — обратитесь к врачу.

- 7-я привычка — несколько дел совершать и выполнять одновременно

Это полезно в жизни, но не в процессе приема пищи.

Устранение:

Во время еды вы должно думать только о ней и не отвлекаться на просмотр телевизора и на работу на компьютере.

ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ

Чтобы понимать, как правильно питаться, необходимо иметь представление, как происходит процесс питания с физиологической точки зрения, как протекает пищеварение, что такое пищеварительная система и как она работает.

Итак, питание представляет собой комплекс процессов, состоящий из поглощения, перерабатывания, всасывания и дальнейшего усвоения пищевых веществ.

Пищеварение (комплекс физиологических, химических и физических процессов, во время которых сложные питательные вещества расщепляются до более простых соединений — мономеров) начинается в полости рта. Здесь пища измельчается, увлажняется слюной, и таким образом создается необходимая форма для глотания и продолжения переваривания.

Переместившись по пищеводу, пищевой комок попадает в желудок, где в течение нескольких часов испытывает механическое и химическое воздействие, которое зависит от состава и количества пищи. Часть пищи всасывается в желудке, остальное же в виде однородной полупереваренной кашицы перемещается в тонкую кишку.

В тонкой и толстой кишке процесс пищеварения завершается, пищевые вещества усваиваются и всасываются в кровь.

Из непереваренных остатков пищи формируются каловые массы, которые являются завершающим этапом пищеварения.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Что касается вредных и полезных продуктов, то здесь речь идет о созданных людьми, переработанных, модифицированных и содержащих не всегда полезные пищевые добавки продуктах, которые не имеют природного происхождения, то есть не были созданы природой. К подобной продукции можно отнести газированные напитки, колбасу, майонез, содержащие трансжиры изделия (выпечка, рафинированные масла, маргарин) и многие другие.

Важно знать и помнить, какой вред они наносят организму: качественный материал заменяется бракованным, в результате в организме продуцируются дефектные биологические структуры, итогом будут заболевания.

Современные технологии производства

К современным технологиям производства относят рафинирование, эмульгирование, консервацию, пастеризацию, введение гормонов и другие процессы.

В производственных технологиях применяют, к примеру, для извлечения полного объема отжима растительного масла экстракцию органическим растворителем из-за дешевизны и высокой эффективности.

Рафинирование удаляет из продуктов балластные вещества, необходимые для организма. В процессе производства зерновых отсеиваются все полезные вещества — 90 %