**Что такое правильное питание?**  


       Существует масса слухов и домыслом на тему того, как должна выглядеть система правильного питания: кто-то считает, что это вегетарианство, кто-то и дня не может прожить без хорошего стейка, а для кого-то это просто вкусное питание. Если вы хотите, чтобы было ваше питание правильным, то вам следует включить в ваш образ жизни эти простые и полезные правила: В правильном питании необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола. Это дает организму все питательные и необходимые для жизни вещества, в которых он нуждается. Одностороннее питание, применяемое прежде всего в некоторых диетах, приносит вред здоровью. Белки, жиры и углеводы — энергетические вещества, которые должны поставляться с пищей.

**-Правильный режим питания.** Большие порции создают излишнюю нагрузку для организма и пищеварения. Они вызывают чувство переполнения, усталость и вялость. Лучше есть не три раза в день помногу, а пять раз небольшими порциями. Перерывы между едой не будут слишком большими, и «калорийные бомбы» при этом не вытеснят здоровое чувство голода.

**-Ешьте медленно и с удовольствием** – это главное для правильного питания. Торопливый едок обычно ест слишком много. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через пятнадцать минут после еды. Это значит, что тот, кто с жадностью глотает свою еду, уже за несколько минут получает достаточно калорий/джоулей, не давая своему организму возможности сообщить о переходе границы насыщения.

**-То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья.** Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Не следует переоценивать значение утоляющего жажду пива из-за содержания в нем алкоголя и калорийности. Из горлышка пивной бутылки можно очень быстро получить излишки энергии. Будьте осторожны и со сладкими напитками (лимонадами, фруктовыми соками или напитками с колой). Они не утоляют жажду, но содержат до ста десяти грамм сахара в одном литре.

**-Не пейте слишком мало: дневная потребность в жидкости составляет полтора-два литра.**Очень рекомендуется минеральная вода или чай (лучше всего — фруктовый чай). Умеренно могут употребляться молоко, кофе, пиво, вино, шампанское и напитки с фруктовыми соками.

**-Правильное соотношение белков, жиров и углеводов.** В вашем рационе их должно быть тридцать, тридцать и сорок процентов соответственно. Но не забывайте о качестве строительных элементов: от куска сладкого торта или зажаренного в углях куска мяса у вас, конечно, прибавится углеводов и белка, но их польза для здоровья весьма сомнительна. Полноценное питание включает в себя сложные углеводы, хорошие приготовленное мясо и полезные жиры.