

## **ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.**

### **1. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.**

Переваривание сопряжено с большими энергозатратами, и организм должен быть готов к еде. Природой установлен сигнал готовности – чувство голода. Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм.

Критерий здорового аппетита – сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильная сладкая слюна, появляющаяся при одной мысли о такой еде.

Подобного голода не бывает сразу после напряженной работы, после охлаждения или перегревания, после бурных эмоций. В этих случаях не стоит и садиться за стол (рекомендуем сначала 20-40 минут отдохнуть). Не хочется есть и при разных недомоганиях. И не надо насильно подкреплять больных. Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью.

Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод.

Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает, или он проявляется искаженно. Например, при сильно сниженной кислотности желудочного сока или при большой зашлакованности, когда уже через несколько часов после пропущенного обеда начинает болеть голова, появляется болезненная слабость и другие неприятные симптомы, хотя по –настоящему мы еще не проголодались.

*В этих случаях самый действенный способ лечения и очищения – голодание.*

### **2. Одним из важнейших принципов – тщательнейшее пережевывание.**

**Помните, что в комке пища не усваивается! Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет жидким. Тогда даже самая грубая пища усваивается относительно легко.**

**3. Еда должна быть вкусной!** Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов управляет язык. Впрочем, при истинном голоде, безвкусной кажется только плохая еда.

Натуральная неиспорченная пища даже самая простая, по –настоящему голодным человеком воспринимается с радостью. Не стоит себя особенно насиловать, но не стоит и потакать своим слабостям.

### **4. Существуют особо вредные продукты.**

Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, Кока, Фанта, и почти все газированные напитки, кондитерские изделия.

**ЖЕЛАТЕЛЬНО** избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, ранее приготовленной пищи.

**НАКОНЕЦ**, советуют ограничить употребление белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

**5. Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень, орехи.**

**Отличная еда для детей – молоко и кисломолочные продукты.**

Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости. Молоко и продукты из него противопоказаны при заболеваниях слюзи -хронических ренитах, фарингитах, бронхитах, трахеитах и др.

Неплохая беловая пища –зернобобовые, но перевариваются они иногда тяжело, что часто ограничивает их применение. Мясо, рыба, творог и сыр –концентрированные белковые продукты, без них вполне можно обойтись, а если и употреблять, то хотя бы не каждый день. Эмпирически выведенная норма потребления творога -100-150 г за один раз. Из жиров наиболее предпочтительны сливочное и топленое масло, при хорошей переносимости растительное нерафинированное масло. Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен, от этого страдает печень и появляются угри.

**6. Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течении недели.**

Скажем, на обед -каша, на ужин –картофель. Сегодня –пшено, завтра-рис и т.д. Некоторые, правда, безо всякого для себя вреда (возможно, и с пользой)питаются довольно однообразно, но это требует специальной тренировки либо наследственной предрасположенности. Моно диеты же обычно применяются лишь на ограниченный срок для лечения или похудения. Впрочем, после того, как организм привыкнет к нейтральной пище, он сам будет подсказывать, что ему нужно.

**7. Старайтесь готовить на один раз. Повторное разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории.**

**8. Избегайте жареного.** Жареные корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, бьют по печени и почкам. Если же приходится жарить лучше это делать на топленом масле. Наиболее приемлемые способы термообработки – отваривание(особенно на пару) и запекание.. Причем, как правило чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется живительной энергии и ценных веществ, тем оно полезнее,

**9. Рекомендуется избегать контрастных температур за одну еду** (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т.п.) Вредна также как очень холодная (из холодильника) пища, так и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной температуры, а горячие –не обжигать губы и рот, чтобы не возникала необходимость дуть на ложку.

10. Многие диетологи, рекомендуют употреблять растительные продукты из своей местности и в свой сезон. Правда, с нашей долгой зимой это правило работает не всегда.

## **ПИЦА, СКАЗЫВАЮЩАЯСЯ НА ПОВЕДЕНИИ.**

То, что вы едите, сказывается на том, как вы себя ведете. Ребенок, который правильно питается, скорее всего, и поступать будет правильно. Здоровое питание и, наоборот, несбалансированное могут в значительной мере воздействовать на поведение ребёнка. В то время как одни детишки безболезненно набивают свои «невозмутимые» животики всякой всячиной, другие превращаются в буянов, проглотив, горошинку-мармеладку. Родителям надо внимательно относиться к вопросу о том, чем кормить детей. Надо определять «плохую» для вашего ребёнка пищу. Постарайтесь ответить на вопросы из следующего перечня.

- Не бывает ли у вашего ребенка внезапных необъяснимых эмоциональных взрывов в течение получаса после употребления определенной пищи или напитков?
- Не вызывает ли определённая пища агрессивности или гиперактивности у вашего ребёнка?
- Не становится ли ваш ребёнок раздражительным после употребления некоторых продуктов? Не отмечаете ли вы, что тогда он плохо спит?
- Не делается ли ваш ребёнок отчуждённым или рассеянным после употребления определённых продуктов и напитков?

При том, что любая пища может вредить определённому ребёнку, есть некоторые продукты, влияющие на поведение. Самой дурной славой, по мнению родителей, пользуются различные сахара и пищевые добавки.

### **Вредные сахара.**

Некоторые сахара быстро усваиваются и поступают в кровь. За чем сразу же следует «выброс» энергии; однако сахар в кровеносной системе также способствует быстрому высвобождению гормона инсулина, из-за которого уровень содержащегося в крови сахара у ребёнка понижается. **Когда этот уровень низок, ребёнок может сделаться угрюмым, отчуждённым или же нетерпеливым.** Компенсируя низкий уровень сахара в крови, организм выделяет гормоны стресса, которые имеют как положительное, так и отрицательное действие на организм. Благодаря им уровень содержащегося в крови сахара вновь поднимается — за счет высвобождения сахара, накопленного в печени, — но в то же время эти гормоны могут устроить «встряску» всему организму, в результате чего ребёнок будет испытывать беспокойство, станет гиперактивным и раздражительным.

**Слишком много сахара — это также риск того, что ребёнок не может сосредоточиться, даже почувствует сонливость.**

Сахар, впрочем, имеет разные названия и присутствует во множестве продуктов. Глюкоза, сахароза, декстроза, сахар — песок, неочищенный сахар. Это сахара, делающие сладкими и приятными на вкус конфеты, глазурь, кетчуп, безалкогольные напитки, многие изделия из дробленого зерна, замороженные блюда и т.д.

Если вы будете внимательно читать этикетки, вы, вероятно, обнаружите, что в продуктах, подвергшихся значительной технологической обработке, присутствуют сахара более чем одного наименования и это, конечно же, повышает их энергетическую «ударную» силу. Хотя эти сахара являются источником быстрого высвобождаемой энергии, есть основания полагать, что у детей продукты, содержащие такие сахара, вызывают резкие колебания в настроении и поведении.

### **Улучшающие поведение сахара.**

Дольше усвояемые сахара- это фруктоза, содержащаяся во фруктах, меде, и лактозе ,содержащаяся в молочных продуктах. Эти сахара не столь быстро поступают в кровоток, однако надолго ,обеспечивают ребёнка энергией

От них не бывает гормональной встряски ,как от вредных поведению сахаров, описанных выше .Мы также обнаружили , что фруктоза, полученная из фруктов ,значительно отличается от таковой ,содержащейся во «фруктозном сиропе», или кукурузной патоке .Наше чадо имело привычку устраивать капризы по полной программе , пока мы не исключили из рациона патоку. От воздушной кукурузы у девочки болела голова, и мы заподозрили здесь некую связь. Три года назад ребёнок объелся зефиром, и его организм это запомнил. В подслащенных продуктах наряду с сахаром часто содержится кукурузная патока.

### **Сахара, способствующие прекрасному поведению.**

Есть еще разновидность сахара –сложные углеводы .Их еще называют «крахмалами» или «углеводами» У этих сахаров –большие цепные молекулы, и на их расщепление в процессе пищеварения требуется достаточно много времени. Это своего рода капсулы долговременного энергоснабжения. Углеводы обеспечивают вас постепенно прибывающей и длительно сохраняющейся энергией; вы дольше ощущаете себя сытым; углеводы не провоцируют эксцентричного поведения.

**ЭТО ХЛЕБ и крекеры(лучше всего из цельнозерновой муки), неподслащенные зерновые продукты, макароны, бобовые и картофель.**

### **Прочие пищевые нарушители спокойствия.**

Кофеин- еще один виновник отклонений в поведении детей и некоторых взрослых.

При том, что кофеин может оказать благотворное ,восстанавливающее силы действие на утомленного взрослого человека, хрупкого ребёнка кофеин чрезмерно стимулирует.

К распространенным кофеиносодержащим продуктам относятся безалкогольные напитки (например, кока-кола) шоколад, кофе чай.

### **А у нас рыбный день!**

Дети , страдающие от недостатка жиров омега-3, могут иметь проблемы с обучаемостью и поведением в школе из-за рассеянного внимания и гиперактивности.

Исследования , проведенные среди мальчиков в возрасте от 6 до 12 лет ,выявили примерно у половины недостаток омега-3 жирных кислот. Как следствие ,именно у этих детей чаще всего отмечались такие явления как гиперактивность и импульсивность, беспокойство, вспышки раздражения и нарушения сна. Основными источниками жиров омега-3 являются жирные сорта морской рыбы(например: скумбрия, тунец ,сельдь, лосось)печень трески, а также растительные масла первого, холодного отжима(в первую очередь льняное масло).

(продолжение следует ....)