

image not found or type unknown



Осознанное питание – это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем более рациональней протекают обменные процессы.

Конечно, ни в коей мере не следует голодать, систематически недоедать. Организму требуются все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли.

Мы не можем жить без белков, которые составляют структурную основу клеток. Однако питаться одним белком не следует, так как может навредить нежели принести пользу. Поэтому рацион следует разнообразить, включая и содержащие белок молоко, творог, рыбу или мясо, и овощи, фрукты и жиры, в том числе растительные масла, в состав которых входят необходимые организму жирные полиненасыщенные кислоты.

Для восполнения энергетических затрат организма и построения его клеточных структур в дневной рацион непременно должно входить определенное количество растительных и животных жиров.

Также следует обратить внимание на питьевой режим. Одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное питье.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать правила рационального питания:

- необходимо употреблять столько калорий, сколько Вы тратите за сутки.
- с пищей организм должен получать определенное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов и множество других ценных питательных веществ.
- выпивать не меньше воды, чем теряет Ваш организм, что составляет для взрослого человека примерно 1,5-2,5 литра в день.

Это идеал питания, но реальность не всегда совпадает с идеалами! Наш рынок перенасыщен некачественными продуктами, а производители нацелены на

получение прибыли, нежели на удовлетворение потребностей потребителей. При этом используют маркетинг для привлечения клиентов, используя такие слова как «Похудей за неделю», «Без ГМО», «Без сахара» и т.д.

Значит ли это что качественных продуктов с хорошим составом очень мало? Нет! Нужно просто знать, что в должно быть в составе. Возьмем в пример соленую красную рыбу. Что должно быть в ее составе? Рыба и соль, все! Но в современном мире это не так. Производители очень часто улучшают вкус и вид рыбы, а также увеличивают срок годности с помощью Е-шек. В составе должно быть: рыба и соль, натуральные специи и травы. Не должно быть E211 бензонат натрия и красителей.

Производители с хорошим составом:

1. Русское море
2. Санта Бремот
3. Вкус Вилл
4. Своя рыбка

Производители с плохим составом:

1. Gustafsen
2. NORF
3. Просто
4. Новый океан

Человеку нужно выбирать продукты осознано. Если увидел подозрительный продукт, то не поленился проверить состав. В интернете и инстаграме сейчас множество людей, которые разбирают составы продуктов, если их поискать, то и делать ничего не надо просто следовать их руководству.

Вывод: Еда в современном обществе может быть правильной и неправильной в зависимости от человека, который её употребляет. Если человек питается практически одним фастфудом, то он питается неправильно, а если ест только овощи и фрукты, то значит правильно? Нет! Рацион любого человека должен быть разнообразным, включающим в себя белки, жиры и углеводы.

Нужно тщательно выбирать продукты в магазинах и не вестись на слова недоброкачественных производителей «Похудей за неделю» или «Без ГМО», ведь если посмотреть состав продукта можно узнать, что на самом деле нет ни каких суперфудов.

Первый шаг к здоровью и похудению – это питание. Если его правильно отрегулировать, то человеку и море будет по колено.

Источники

1. Сокорянский Л.Ф., Лазерсон И.И. Кулинарная наука, или Научная кулинария/ Сокорянский Л.Ф., Лазерсон И.И. – 4-е изд., стер. – Москва: Центрполиграф 2012. – 288 с.
2. Грибанова, И.В. Товароведение : учебное пособие : [12+] / И.В. Грибанова, Л.И. Первойкина. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2016. – 360 с.
3. <https://www.youtube.com/channel/UClI2Tk2POJkRgWHD7HGba7Q>
4. https://www.instagram.com/alena_rightfood/?hl=ru