Правильное питание играет огромную роль в поддержании здоровья нашего организма, и даже приводит к долголетию. Несомненно, качественное питание - не единственное условие для отличного здоровья, но пренебрегать им не стоит.

Рассмотрим те продукты, которые не стоит употреблять в пищу.

Синтетические пищевые добавки

Нам долгое время внушали миф о «безвредности» этих веществ. Они настолько широко вошли в нашу жизнь, что порой очень сложно найти продукт без «разрешенных» консервантов, стабилизаторов, усилителей вкуса. А ведь ученые и медики давно уловили связь между некоторыми синтетическими добавками и заболеваниями.

Белый рафинированный сахар и дрожжи

Для улучшения самочувствия и хорошего пищеварения нужно ограничить или даже совсем отказаться от белого рафинированного сахара и продуктов из него: джем, мармелад, варенье, конфеты и т.д.

А также от пшеничной муки высшего сорта и дрожжесодержащих продуктов, которые вызывают в кишечнике процессы брожения.

Сахар можно заменить медом, «желтым» сахаром, патокой. Альтернатива хлеба без дрожжей - лаваш, либо хлеб, изготовленный из хмелевой закваски (или какой либо другой метод). Хлеб можно подсушивать - таким образом он становится полезнее.

Соль

Мы настолько привыкли к этому продукту, что даже не задумываемся какую пользу или вред он приносит.

Соль не имеет питательной ценности, она не содержит витаминов и органических веществ. Соль наносит вред почкам, сердцу и кровеносным сосудам, увеличивает возбудимость нервной системы и обезвоживает организм. Люди с гипертонией (повышенным кровяным давлением) знают, что отказ от соли может значительно улучшить их самочувствие.

Почему же мы повсеместно ее используем? Потому что это – привычка. Через две – три недели полного отказа от соли восстанавливается чувствительность вкусовых рецепторов языка, и человек начинает чувствовать настоящий вкус продуктов.

Если такой резкий переход вас пугает, то попробуйте не солить пищу во время ее приготовления, лучше солить уже готовое блюдо на столе. При таком способе суммарное количество используемой соли будет меньше.

Медики установили суточную потребность в соли: до одного – двух граммов. Мы же употребляем ее несоизмеримо больше. К тому же не забывайте, что соль присутствует почти во всех готовых продуктах, продаваемых в магазине: хлеб, сыр, консервы, колбасы и т.д.

Парафин

Покупая **фрукты**, мы стараемся выбрать самые яркие и глянцевые плоды. Но для сохранения товарного вида овощи и фрукты покрывают парафином. Чаще всего это продукты, привезенные издалека. Парафиновая оболочка сохраняет вкус и свежесть плода, но, являясь продуктом переработки нефти, не усваивается организмом и является токсичной!

Продукты, перечисленные ниже, также не будут способствовать поддержанию вашего здоровья: кофе, чипсы, сладкие газированные напитки, кетчуп, майонез, жевательная резинка, копченая и жареная пища.

Несколько правил здорового питания

1. Тщательно пережевывайте пищу. Чем лучше пережевана пища, тем лучше она усваивается.

2. Во время приема пищи старайтесь не отвлекаться на посторонние дела, такие как просмотр телевизора, чтение газеты, споры за столом.

3. Садитесь за стол лишь тогда, когда почувствуете голод. Привычка постоянно перекусывать или принимать пищу только в определенное время суток, не испытывая голод, приводит к ее плохому перевариванию.

4. Ешьте умеренно. Не переедайте.

5. Старайтесь не готовить впрок. Свежеприготовленная еда принесет вам гораздо больше энергии и пользы.

6. Овощи и фрукты должны занимать не менее половины рациона. Делайте сезонные салаты и свежевыжатые соки, и употребляйте их регулярно. Овощи и фрукты могут принести вред только при одном условии: если при их выращивании использовали химические удобрения. Но на соки это не распространяется, так как эти вещества остаются в клетчатке на стенках соковыжималки.

7. Пейте больше жидкости. Утро лучше начинать со стакана теплой воды. В него можно добавить немного меда и сок лимона. Этот напиток «разбудит» ваш кишечник и смоет слизь, которая скопилась в желудке. Через 20 – 30 минут можно завтракать. В течение дня лучше пить за полчаса до еды или через два часа после еды.