

Правила культуры питания

Правило 1. Принимать пищу только по потребности (чувство голода) и ни в коем случае по режиму. Организм не успевает переработать ту пищевую информацию, которая в нем есть, а в него уже забрасывается дополнительная. Когда пища в организме не до конца расщепляется, в нем начинаются процессы гниения, брожения и распада, которые создают самую благоприятную среду для вируса, микроба, ракового перерождения клетки. Наша нормальная клетка в 400 раз сильнее любой бактерии, а нас уничтожают вирусы, которые в 1000 раз слабее клетки, почему это происходит?. Потому, что беспорядочное питание, “перекусывание”, “отведение черёда” создают превосходство вирусов и бактерий над клеткой.

Правило 2. Прием пищи должен быть 3-4 раза в день, в одно и то же время. Голод мы ощущаем только притом условии, если вся энергия от предыдущего приема пищи израсходована. Значит, количество съеденной за один раз пищи, должно быть такое, чтобы ко времени следующего приема (например обеда или ужина) появилось чувство голода, чувство не аппетита, а голода. Это разные вещи. Аппетит от голода отличается тем, что он появляется в ответ на вид, запах пищи или попадания в желудок веществ, вызывающих повышенную секрецию желудочного сока. На этом основан эффект появления аппетита от алкоголя, острых закусок или лекарств, относящихся к разряду “горечей” (полынь, пижма, и т.д.), которые применяются до основного блюда у людей с пониженным аппетитом.

Правило 3. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Больному человеку рекомендуется каждый кусочек пережевывать 100 раз, здоровому 30-50 раз. Главное измельчить пищу в жидкую, однородную массу, не содержащую даже мельчайших твердых включений, которую можно пить как воду. В этом случае переработка содержащегося в пище крахмала и Сахаров происходит в полости рта, что снижает нагрузку на другие отделы пищеварительного тракта. Обычно первую неделю рекомендуется пережевывать пищу 50 раз, а когда выработается условный рефлекс на тщательное жевание (а это происходит довольно быстро) вы незаметно для себя перейдете на 30-40 кратное жевание.

Правило 4. Кладите пищу в рот малыми порциями. Тщательное соблюдение двух последних правил даст вам возможность насыщаться гораздо меньшим объемом пищи (примерно на 1/3-1/2) и потеря вашего веса будет обеспечена без всяких специальных усилий. Кроме того, тщательное пережевывание малых порций пищи замедлит процесс приема пищи, что позволит подготовить все отделы пищеварительного тракта к максимально

эффективному усвоению пищи, облегчит этот процесс и уменьшит количество энергии, затраченной на переработку и усвоение пищи. В результате включаются механизмы биологической, естественной очистки кишечника и внутренней среды организма, что предотвращает процесс зашлаковки и самоотравления организма. Современная физиология рассматривает процесс пищеварения не только как поглощение, но и как систему самоочистки организма.

БЫСТРО ЕСТЬ - САМООТРАВЛЯТЬСЯ!!!

Правило 5. Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее 4-х часов. Белковая пища - мясо, колбасы, молоко задерживается в желудке не менее 6 часов.

Правило 6. Питаться только свежеприготовленной пищей, не разогревая ее несколько раз.

Правило 7. Отдавать предпочтение тем продуктам, которые произрастают в вашем географическом регионе.

Правило 8. Завтрак должен быть легким.

Правило 9. Потреблять большую часть дневного рациона за обедом, когда пищеварительный тракт наиболее подготовлен к процессу переваривания пищи.

Правило 10. Ужинать не позднее 18.00. На ночь можно съесть фрукт, ни с чем его не мешая или 1 стакан фито-чая или сока.

Правило 11. Не перекусывать в перерывах между приемами пищи. Бойтесь бутербродов и чаепитий!

Правило 12. Объем пищи съеденный в один прием не должен превышать 250-550 граммов. Для ориентации в этом объеме, сложите ладони ковшиком, зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду (стакан, кружку, кастрюлю) - этот объем и будет соответствовать объему пищи, съеденной за раз.

Правило 13. Время первого приема пищи с 7.00 -9.00 часов; второго - с 12.00 -15.00; третьего не позднее 17.00 -18.00.

Правило 14. Начинать день с физической нагрузки - зарядка, прогулка, пробежка - завтрак надо заработать.

Правило 15. Не отвергайте даже слабейшего позыва на стул.

Правило 16. Если вы колеблетесь есть или не есть - не ешьте! Если вы сомневаетесь идти в туалет или не идти - идите!

Правило 17. Опасны и вредны для пищеварения крепкие кофе, чай, курение особенно натошак, слабительные, частые клизмы.

Правило 18. По ночам не ешьте, днем не спите - сбиваются природные ритмы.

Правило 19. После еды можно отдохнуть, расслабиться.

Правило 20. При сильной усталости, недомогании или эмоциональном стрессе принимать пищу не следует - пропустите 1 или 2 приема пищи.

Правило 21. При заболеваниях пищевой режим ограничивается монодиетой или отдельным питанием, в основу которого положен принцип правильного сочетания продуктов.