



Насколько важно правильно питаться? Как часто, мы проходим мимо этого вопроса. Но знаете ли вы, что это является приоритетным аспектом здорового рациона? Это относится не только к выбору продуктов, но и правильного режима. Нельзя сразу же, после больших физических нагрузок, например: спортивных упражнений, тяжелого физического труда, перегрева, переохлаждения организма и после большого всплеска эмоций. Почему?

Организм, после такого стресса, должен восстановиться, поэтому в этот момент. будет плохое выделение пищеварительных соков. Перед едой, нужно сделать перерыв в полчаса.

Полезно прием пищи начинать с фруктов или сырых овощей. Их можно есть целиком или шинковать в салат. Это будет прекрасной стимуляцией пищеварительных желез, активизирует моторику ЖКТ, нормализует микрофлору вашего кишечника. Наиболее предпочтительны – яблоки, капуста (цветная, белокочанная, брокколи и др.), морковь, помидоры, огурцы, сладкий перчик. Очень полезно включать в пищу квашеную капусту, так как даже в таком виде, данный продукт не потерял своих свойств, полезных для организма.

Многие делают ошибку, когда наряду с горячей пищей, нередко, в след за ней, кушают сырые овощи или фрукты. Делать это не следует, так как, это содействует брожению и гниению в нашем кишечнике. Помните, – фрукты на десерт не только не полезно, но и вредно!

Прием пищи должен быть неторопливым, сопровождающийся тщательным пережевыванием. Благодаря этому пища не только измельчается, что само по себе уже полезно, но также частично расщепляет углеводы и некоторые виды белков. Это происходит в результате влияния ферментов, которые присутствуют в нашей слюне.

Полезно делать небольшие перерывы (до десяти минут) между разными блюдами. Продолжительность завтрака и ужина должна быть около 30 минут, идеальный обед длиться, как минимум сорок минут.

Исключите потребление жидкости перед, во время и сразу по завершении еды. Конечно, если вы ели очень сухую пищу, то можно сделать маленькое исключение, при этом пить необходима маленькими глотками. Дело в том, что жидкость смывает слюну, происходит разбавление желудочного сока, что тут же не замедляет сказаться на переваривании. Поэтому, употреблять жидкость можно за 30 и 60 минут, до и после еды соответственно.

Не рекомендуется пить жидкость с температурой ниже комнатной, либо горячую

настолько, что она действует обжигаяще на слизистую рта. Так же, вредно совместное использование холодных и горячих блюд.

Не стоит начинать работу, как только выходим из-за стола. Вместо того, чтобы лежать, тем более спать – немного, неторопливо пройдитесь. Если вы заняты тяжелым трудом, то только по истечении получаса, можно приступить к работе, если труд не такой тяжелый, то достаточно пятнадцати минут отдыха. Если планируются спортивные упражнения, то не стоит начинать их раньше, чем через 60 минут, после еды.