**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПРАВИЛА**

1. Кушать только тогда, когда проголодаетесь. Это одно из самых главных правил здорового питания. Но мы живем по расписанию: на работу к стольки часам, обеденный перерыв во столько и т.д. Поэтому кушать надо столько, чтобы к следующему приёму пищи вы были голодны.

2. Здоровое питание - это когда 30-50% употребляемой пищи свежие, сырые овощи, фрукты и зелень. Именно в сырых овощах и фруктах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и биологически активных веществ, чем в варёных. Для того, чтобы сохранить здоровье, человек в сутки должен съедать не менее 500 граммов зелени, свежих овощей и фруктов.

Перерабатываясь в желудочно-кишечном тракте, пища распадается на слабые кислоты, щелочи и нейтральные соединения. Усваиваясь организмом, она оказывает окисляющее или ощелачивающее влияние на состояние его внутренней среды. Ощелачиванию организма способствуют зелень, овощи, фрукты, бобовые: бобы, горох, фасоль и чечевица. Окислению способствуют мясо, рыба, яйца, все крахмалы: хлеб, картофель, рис и другие зерновые, соя, молочные продукты, все масла и жиры.

Наилучшей для организма является слабощелочная среда. При смещении кислотно - щелочного баланса в кислотную сторону в мышцах, на стенках сосудов, суставах, внутренних органах откладываются трудно растворимые соли мочевой кислоты. Кислая среда способствует развитию и поддержанию воспалительных процессов в организме и наоборот, сдвиг в щелочную сторону способствует более быстрому выздоровлению. Если вы здоровы, употребляйте 50% щелочной и 50% кислотной пищи, если больны – щелочная пища должна преобладать.

3. Здоровое питание - это питание натуральной пищей. Откажитесь от рафинированных масел, консервов, полуфабрикатов ( различных колбасных изделий) и глянцевых фруктов ( их натирают парафином ). Откажитесь от употребления жаренного. Старайтесь питаться разнообразной, простой натуральной пищей. Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Не готовьте много, чтобы не доедать вчерашнее. так как несвежие блюда источник токсинов, засоряющих организм. Даже из холодильника, повторно разогретую пищу употреблять не рекомендуется. Регулярное употребление пищи, приготовленной вчера, приводит к постепенно развивающимся заболеваниям желудка, кишечника и печени, а также порождает низкую физическую и умственную работоспособность.

4. Пища должна быть минимально обработанной. Чем меньше обрабатывается пища, тем больше в ней сохраняется витаминов и полезных веществ. Готовить пищу надо только с хорошим настроением. Пища, приготовленная с плохим настроением, оказывает на организм угнетающее действие. И наоборот, приготовленная с хорошим настроением, оказывает позитивное влияние, повышает тонус организма. И соответственно кушать надо, когда вы жизнерадостны, свободны от тяжелых мыслей. Никогда не принимайте пищу и напитки, находясь в плохом настроении.

5. Здоровое питание - это сбалансированное питание. Для правильного роста и развития организма, сохранения здоровья и трудоспособности питание должно обеспечить его определенным количеством различных компонентов. Не существует ни одного пищевого продукта, который содержал бы все необходимые компоненты, поэтому рацион должен быть максимально разнообразным и сбалансированным. Соотношение между белками, жирами и углеводами для лиц, имеющих среднюю физическую нагрузку, должно быть 1:1:4, для занимающихся тяжелым физическим трудом - 1:1:5, при малоподвижном образе жизни – 1:0,9:3,2.

6. Здоровое питание - это ежедневное употребление пророщенной пшеницы. Проросшие зерна пшеницы содержат целый комплекс витаминов, в том числе группы В и Е, являющимися важнейшими стимуляторами жизнедеятельности организма. Регулярное употребление в пищу пророщенных зерен пшеницы стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет, способствует очищению от шлаков, улучшает пищеварение, повышает потенцию, препятствует возникновению многих заболеваний, оздоравливает и омолаживает организм.
Порядок проращивания зерен пшеницы
а) Зерна пшеницы хорошо промыть.
б) Высыпать на плоскую тарелку тонким слоем, на дно которой постелить кусок ткани из натурального волокна.
в) Залить водой комнатной температуры до верха слоя зерен, но не больше.
г) Менять воду 2 раза в сутки.
д) Проращивать до появления ростков белого цвета в 1-3 мм.
е) перед употреблением тщательно промыть.
Ежедневный прием пророщенной пшеницы 50-100 грамм. "Здоровая" пшеница прорастает примерно за 2 суток.

7. Здоровое питание - это прежде всего раздельное питание. Оно способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи, меньше энергии затрачивается на её переработку, улучшается самочувствие и сбрасывается лишний вес. По теории раздельного питания продукты богатые белками ( свыше 10% ) и продукты богатые углеводами ( свыше 20% ) не надо употреблять одновременно, а с интервалом во времени 4 - 5 часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуется щелочная среда, а для расщепления белков кислая. Для переваривания углеводов требуется меньше времени, чем для белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то в желудке происходит нейтрализация среды, пища долго переваривается, при этом переваривается плохо, усваивается также плохо. Также плохо выводится из организма, загрязняя его, что является причиной многих болезней. Но не надо стремиться к 100% раздельному питанию, это даже вредно, т.к. организм не должен отвыкать от смешанного питания. Если Вы выйдете на уровень 70-80% раздельного питания - это будет очень хорошо.

8. Здоровое питание - это постоянное употребление биологически активных продуктов. Наиболее важнейшими из них, которые входят в первую десятку, являются: мёд, орехи, куриные яйца, молочно - кислые продукты, шпинат, яблоки, курятина, лососина, черника и чеснок.
**Мёд** оказывает общеукрепляющее действие на человека. Он хорошо помогает при многих заболеваниях. В его состав входят около 300 различных веществ. Больше всего в нем глюкозы и фруктозы. Он содержит также витамины, минеральные вещества и эфирные масла. [Мёд](http://www.ukzdor.ru/med.html) является ценнейшим продуктом питания.
**Орехи** это кладезь витаминов и минеральных веществ. Они являются одним из богатейших источников растительного протеина. Содержат много жиров, и при этом в их составе нет холестерина. Многие [орехи](http://www.ukzdor.ru/oreh.html) вкуснее и полезнее после поджаривания.
**Яблоки** по сбору плодов занимают первое место среди плодовых деревьев. Они укрепляют иммунную и сердечно – сосудистую системы, способствуют нормализации деятельности пищеварительной системы и помогают поддерживать постоянный уровень сахара в крови. [Яблоки](http://www.ukzdor.ru/yabloko.html) широко применяются в кулинарии.
**Черника** не только красивая и вкусная, но и очень полезная ягода. Она обладает омолаживающим свойством, способствует улучшению памяти, является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний и помогает поддерживать нормальный вес. [Черника](http://www.ukzdor.ru/chernika.html) широко применяется в кулинарии и народной медицине.

9. Здоровое питание - это тщательное пережевывание пищи. Твердую пищу нужно пережевывать до тех пор, пока она не станет жидкой. Пищу, которая не нуждается в пережевывании, нужно перемешивать во рту со слюной. Достоверно установленно, что неторопливое, многократное пережевывание пищи, тчательная её переработка и образование в это время обильной слюны, вдвое улучшает её усвоение.

10. Ни в коем случае не переедать. Желудок должен быть наполнен не более чем на 2/3 объёма. Переедание снижает работоспособность, вызывает усталость, затрудняет переваривание и усвоение пищи. Уменьшение количества потребляемой пищи ( в разумных пределах ) способствует восстановлению и укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни.

11. Не пейте во время еды. Пейте чай не раньше, чем через 2 часа после еды. Ежедневно надо выпивать примерно 2 литра воды.

12. Кушать не позже, чем за четыре часа до сна.

13. Здоровое питание рекомендует через 20 минут после приема пищи на кончик языка взять около грамма поваренной соли на несколько минут и затем проглотить соленую слюну. От соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок и как следствие улучшается переваривание и усвоение пищи. Однако это не все. С возрастом в организме накапливается число престарелых клеток, а желудочный сок прекрасно их расщепляет и выводит из организма, в результате чего увеличивается число молодых клеток. Происходит оздоровление и омоложение человека.

14. Здоровое питание - это употребление яблочного уксуса. Он обладает гораздо более богатым вкусом и питательной ценностью, чем обычный спиртовой. В его состав входят биологически активные вещества. В нем идентифицированно более 60 органических соединений. Яблочный уксус улучшает качество и биологическую ценность пищи. Благодаря высокому содержанию калия и минеральных веществ, он применяется при профилактике различных заболеваний, а также способствует их исцелению. В организме человека под воздействием яблочного уксуса некоторые виды шлаков превращаются в соли, которые затем легко выводятся из него.

15. Здоровое питание - это полный отказ от употребления молока. Оно для взрослого человека вредно. Ни одно из млекопитающих, выйдя из грудного возраста не употребляет молоко. У людей также с выходом из грудного возраста отмирает производство тех ферментов, которые расщепляют молоко в желудочно-кишечном тракте. Поэтому оно не усваивается и при постоянном употреблении накапливается в организме в виде слизи, зашлаковывая его. Употребляйте в пищу молочно-кислые продукты, творог, сыр. Они прекрасно усваиваются организмом. Молочно-кислые продукты и овощи - пища долгожителей.



16. Здоровое питание - это отказ от изделий из белой муки высшего сорта. Технология ее изготовления такова, что в ней нет ни биологически активных веществ, ни витаминов, в ней нет ничего кроме пустых калорий. Высокосортная белая мука - это мертвый крахмал и её потребление в больших количествах путь к болезням.

17. О вреде сахара написано много, однако потребление его превышает в несколько раз медицинские нормы и продолжает расти. Промышленный сахар представляет собой по химическому составу сахарозу, которая "съедает" кальций, и для своего усвоения требует большого количества витаминов группы В и больших затрат энергии. Здоровое питание - это отказ от употребления такого сахара.
Существует рецепт, который может избавить "сладкоежек" от потери зубов, ногтей и большого количества других заболеваний. Он дает нам возможность превратить сахар-врага в сахар-друга. Такой сахар можно приготовить в домашних условиях: 750 грамм сахарного песка ( лучше превратить его на кофемолке в пудру ) соединить с 200 граммами кипяченой охлажденной воды и 200 граммами меда. Все перемешать до однородности и оставить при комнатной температуре, накрыв крышкой. В течении последующих 8 дней состав перемешивается деревянной ложкой 3 раза в день. Под воздействием воды и меда в течении 8 дней сахароза расщепляется на фруктозу и глюкозу, которые необходимы нашему организму. Так мы получаем фруктовый сахар, который можно употреблять сколько угодно.

18. Здоровое питание - это отказ от употребления в пищу красного мяса ( говядина, свинина, баранина и другие животные ). Кушайте мясо птицы, рыбу. Установлена прямая зависимость между употреблением в пищу красного мяса и онкологическими заболеваниями. Люди, употребляющие в большом количестве красное мясо чаще болеют раком поджелудочной железы, толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне редко бывает у тех, кто употребляет в пищу мясо птицы и рыбу.

19. Не пользуйтесь алюминиевой посудой. Как выяснили западные ученые, алюминий способствует развитию некоторых форм старческого слабоумия , в частности, болезни Паркенсона, и болезни Альцгеймера. Так как под воздействием высоких температур этот металл активно взаимодействует почти со всеми веществами ( соли, кислоты, щелочи, уксус ) кроме воды. Например, при контакте с молоком, имеющим щелочную среду, или с овощами ( кислая среда ) алюминий в большом количестве оказывается сначала в пище, а затем и в организме человека. В алюминиевой посуде можно кипятить только воду и варить каши на воде.

20. Здоровое питание - это отказ от модифицированных продуктов. Их употребление приводит к возникновению онкологических и нервных заболеваний, а также к необратимым изменениям иммунной системы человека. В Российском федеральном реестре пищевых продуктов вписано 81 наименование модифицированных продуктов. Это различные концентраты сои, картофель, кукуруза и т.д. Дешевые сосиски, сардельки, колбасы могут содержать модифицированные продукты. При покупке продуктов обращайте внимание на наличие маркировки ГМИ ( генетически модифицированный источник ) или европейское обозначение GM. Такие продукты не стоит покупать.

21. Здоровое питание допускает из алкогольных напитков употреблять только сухое красное вино 3-4 раза в неделю не более 100 грамм в день. Красное вино более полезно, чем белое. Это объясняется тем, что красные вина сбраживают из цельных ягод, а белые из чистого сока. В процессе получения красного вина кожица и косточки винограда выделяют красящие пигменты и дубильные вещества, танины и полифенолы. В нем также обнаружены все 20 аминокислот, без которых клеткам трудно расти и развиваться, витамины А, С, Е, Р и группы В, а также незаменимые для сердца - магний, для крови - железо, для печени - хром, для сосудов - цинк ... . Красное вино повышает аппетит и улучшает пищеварение, способствует долголетию. Умеренное употребление вина укрепляет артерии, снижает уровень холестерина в крови, противодействует сердечно - сосудистым заболеваниям, снижает давление. Сухое красное вино обладает бактерицидным и антиаллергическим воздействием, противодействует развитию опухолей, повышает иммунитет. Сухое красное вино лечит от всех болезней кроме алкоголизма, поэтому пить его нужно только за едой в умеренных количествах. Употреблять надо хорошо выбродившие марочные вина. Определить качество вина можно по этикетке. Чем подробнее и точнее информация, тем качественнее продукт. Строгость дизайна этикетки - признак добротности вина. Специалисты советуют не брать незнакомую бутылку, если в оформлении её этикетки использовано более трех цветов. Наличие на этикетке медалей является неплохой гарантией качества вина. Срок выдержки на пользу для здоровья никак не влияет. С годами растет только цена, а не количество витаминов.

Необходимо уяснить для себя простую истину: здоровое питание – это не временная диета для поправления здоровья, это образ жизни, благодаря которому организм постоянно обеспечивается необходимыми полезными веществами и ферментами.

Здоровое питание, если вы будете соблюдать его основные правила, поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.