ІДЕАЛЬНИЙ РАЦІОН: ТОП-5 ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПРОДУКТІВ

Складаючи щоденний раціон, не треба забувати про включення до його складу енергетичних і вітамінних продуктів.

Картопля, квасоля. Крохмаль, клітковина, пектини і вітамін С – в картоплі багато цінних речовин. Найкраще запікати її в духовці або варити «в мундирі», подавати з невеликою кількістю гострого томатного соусу й овочевим салатом. Не менш корисна і квасоля. У її складі білки, вуглеводи, клітковина, амінокислоти і глюкокініни, що позитивно впливають на обмін цукру в крові.

Хліб, макаронні вироби. Не варто відмовлятися від хліба і макаронів, навіть якщо йдеться про суворі дієтичні обмеження. Основа цих продуктів – пшениця, багата на вітаміни групи В, вітамін Е, мікро- і макроелементи.

Пшенична, пшоняна, рисова, гречана, вівсяна каші – прекрасне джерело енергії, адже вони містять багато білків і вуглеводів. У достатній кількості в зернових культурах представлені вітаміни та мінерали. Наприклад, рис містить вітаміни групи В, залізо, калій, фосфор, цинк, йод. А цей комплекс позитивно впливає на нервову систему. Вівсянка контролює засвоєння жиру організмом і сприяє виведенню шлаків. Її краще вживати вранці натщесерце.

Яблука, банани, цитрусові. Велика кількість аскорбінової кислоти – безсумнівна перевага цитрусових, особливо в зимовий період, коли ризик простудних захворювань є значним. Яблука, що ростуть у нашій кліматичній зоні, на думку лікарів, більш корисні для українців, ніж екзотичні фрукти. До того ж ці фрукти містять майже всі необхідні організму вітаміни і поживні речовини. Банани – лідери за кількістю калію. Цей мікроелемент регулює кислотно-лужний обмін і нормалізує тиск.

Горіхи. Чого тільки немає в горіхах! Білки, жири, вітаміни, мінеральні та дубильні речовини, ефірні олії. Завдяки цьому горіхи покращують пам'ять і концентрацію уваги, виявляють тонізуючу дію, підвищують тонус організму.

ЯКИЙ РАЦІОН ДОПОМОЖЕ ШВИДКО СХУДНУТИ

Дієтологи і лікарі вважають рибу ідеальним продуктом за вмістом білка, амінокислот, поліненасичених жирних кислот, вітамінів і мінеральних речовин. Крім того, вона перетравлюється значно краще та швидше, ніж інші продукти. Правильно складений раціон допоможе не тільки скинути зайву вагу, але й нормалізувати обмін речовин.

Британські вчені встановили зв'язок між продуктами харчування й емоційним станом людини. Виявилося, що риба як найбільш «комфортний» продукт здатна запобігати депресії.

Тож як мінімум двічі на тиждень слід вживати рибні страви з додаванням овочевого гарніру, і вже через два тижні стан здоров'я покращиться, а одяг стане великим.

Обирайте рибу нежирних сортів (хек, навагу, тріску, минтай, річкового окуня, камбалу, щуку, путасу). Рибу й овочі до неї (помідори, білокачанну капусту, моркву, буряк, болгарський перець) відварюють, тушкують або готують на пару. І звичайно, до страви треба додавати багато зелені (кропу, петрушки, селери, базиліку).

ЗДОРОВА АЛЬТЕРНАТИВА ЦУКРУ

Мед – здорова альтернатива звичайному цукру. За словами вчених, на це вказують щонайменше три причини.

1. Калорійність. На перший погляд, цукор – більш виграшний варіант: у столовій ложці цукру міститься 46 калорій, натомість у столовій ложці натурального меду – цілих 64. Але ж мед набагато солодший за цукор, тому ми використовуємо його в меншій кількості, тож денна сума калорій виходить набагато нижчою.

2. Глікемічний індекс. Це показник того, як їжа впливає на рівень цукру в крові. Високий глікемічний індекс продуктів постійного вживанні загрожує виникненням цукрового діабету, проблем із вагою та серцево-судинною системою. Чим нижчий цей індекс, тим повільніше організм поглинає цукор, відповідно, така їжа є більш здоровою. Глікемічний індекс цукру – 70 одиниць, меду – в середньому 49 одиниць.

3. Склад. Цукор часто називають «порожніми калоріями», оскільки він практично не містить корисних поживних речовин. Мед має фантастично багатий вітамінно-мінеральний склад. Якщо вживати його правильно, він забезпечить організм усіма необхідними для життя та здоров'я речовинами.