

## Статья: Правильный обед - хорошее самочувствие!

Ежедневный рацион питания человека должен включать в себя белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Однако даже самый идеальный состав пищи не обеспечит хорошего самочувствия, если не соблюдать режим питания.

Наиболее правильным является прием пищи 5-6 раз в день с промежутками в 3-2.5 часа. В результате чего нагрузка на пищеварительный аппарат распределяется равномерно, обеспечивая наиболее эффективное воздействие ферментов на пищу.

Что бы извлечь максимум пользы из питания, необходимо соблюдать три простых правила:

-завтракать не позже, чем за час после пробуждения, т.к. во время сна наш организм не получает питания и, соответственно, обмен веществ замедляется. Утром нужно как можно быстрее активизировать этот обмен веществ, иначе включится механизм, переводящий наш организм в режим голодания.

-питаться каждые три часа. Это значит, что мы должны завтракать в 7 часов утра, перекусывать в 10 часов, обедать в 13 часов. Полдничать в 16 часов и ужинать в 19 часов.

- последний раз кушать не позже чем за 3 часа до сна. Ужиная незадолго до сна, мы ложимся в постель с полным желудком, и вся энергия уходит на переработку пищи, а нам необходимо полноценно выспаться, чтобы отдохнуть и восстановить организм, проснувшись с новыми силами.

А теперь об обеде: в последнее время стало модным исключать из рациона питания первое блюдо и каши. Одни это делают по занятости, другие из страха располнеть. Можно уменьшить порцию и съесть полтарелки супа, но не отказываться от него совсем. Этот совет относится к людям с избыточным весом. Супы и каши содержат много густой жидкости, которая, обволакивая, надежно защищает слизистую оболочку от таких недугов, как гастрит, дуоденит, язвенная болезнь. Кроме того, каши и супы содержат в большом количестве пектины, клетчатку, легко усвояемые белки, витамины, микро- и макроэлементы, необходимые организму.

Пища на обед должна быть горячей, но не слишком: температура пищи свыше 50<sup>0</sup>С раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка и может привести к ее хроническому воспалению.

Тем, кто имеет вредную привычку - обедать всухомятку, надо ее искоренить. Питание в обед преимущественно бутербродами вредно, т.к. эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления его слизистой - гастрита.

Пища во время обедов должна быть разнообразной, т.к. при однообразном питании не только ухудшается аппетит, но и наступают изменения в обменных процессах.

Во время приема пищи не следует отвлекаться, заниматься какими-нибудь посторонними делами (читать), ни в коем случае не стоит принимать пищу на ходу (стоя), так как это ухудшает усвоение питательных веществ, а также человек теряет контроль над объемом съеденного.

### ***ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ:***

- на обед необходимо съесть тарелку малокалорийного супа: рыбного, овощного, грибного, на нежирном мясе.

- на второе блюдо должны придерживаться простого правила: половину тарелки должны занимать овощи, а другую половину делите пополам и заполняйте ее в равных пропорциях белковыми и углеводистыми продуктами. Кроме того добавьте чайную ложку сливочного, оливкового или льняного масла.

-если вы не насытились, скушайте еще одну тарелку овощей

Все очень просто!

Овощи: белокочанная капуста, брокколи, цветная, морская капуста, салат, перец, томаты, огурцы и т.д.

Белковые продукты: нежирный цыпленок, яичные белки, рыба, нежирная говядина, бобовые.

Углеводистые продукты: цельные крупы, каши, картофель, хлеб, макароны.

### ***ЖЕЛАЮЩИМ НАБРАТЬ ВЕС:***

-обед нужно начинать с острых закусок, которые повышают аппетит.

-пищевой рацион должен быть максимально разнообразным и включать в себя различные супы с высоким содержанием калорий. А также мясные, рыбные, молочные продукты, фрукты, булочки, пироги, макароны, каши из любой крупы, белый и черный хлеб с маслом и сыром, сладкий чай с молоком. Необходимо с определенной частотой включать в обед любимые блюда т.к. пища, съедаемая с удовольствием и аппетитом, лучше усваивается.

Рациональное питание, в том числе и обеды, необходимо строить с учетом возраста и видов труда, состояния здоровья человека, а также его конституции. Правильное питание оказывает положительное влияние на организм, обуславливает хорошее здоровье, являясь профилактикой полноты и ряда заболеваний.