



Сьогодні ми поговоримо, як за допомогою продуктів вирішити серйозні проблеми із здоров'ям.

Їсти, щоб жити, чи жити, щоб їсти? - яку частину заголовка вибираєте ви?

Не існує абсолютно корисних і шкідливих продуктів. Необхідно знати особливості свого організму і уважно прислухатися до відчуттів, які виникають до, під час і після їжі. Пригадайте, як ви лаяли себе після різноманітної вечері, за те, що не утрималися і з'їли смачну страву, від якої вам завжди погано. Зробіть висновок: потрібно вчитися правильно вибирати їжу, якщо хочете бути здоровим.

Радість для організму і окреме спасибі від шлунку – продукти, які легко перетравлюються, коли жоден компонент не заважає розщеплюванню і засвоєнню іншого.

Найкращий варіант – сирі овочі. Бажано стиглі і такі, що не зберігалися довгий час. Свіжа зелень рятує нас, коли ми вживаємо багато м'яса, жирну їжу, картоплю, навіть консервовані продукти.

Проблеми з травленням починаються, коли порушений баланс між жирами, білками, крохмаллями, цукрами і органічними кислотами. Яскравий приклад – шоколад з горіхами. Високовуглецевий шоколад перетравлюється в лужному середовищі, а горіхи, джерело білка – в кислому. Ну і як накажете бідному шлунку справитися зі всім цим коктейлем? В результаті починається бродіння білків і бродіння цукрів. Підшлункова залоза і печінка теж у цей момент складають іспит, без права перездачі! Робіть висновки!

Якщо ви хочете якомога довше залишатися молодими і здоровими, то змініть ставлення до деяких продуктів.

Сіль

Солоні продукти перетравлюються набагато довше несолоних, уповільнюють розщеплювання і переварювання жирів. Якщо люди старше 60 років скоротять споживання звичайної куховарської солі до чайної ложки на день, то допоможуть своєму організму захиститися від інфарктів і інсультів. Ще правильніше – перейти на морську харчову сіль, в якій присутні необхідні нам мінеральні речовини. Прагніть включати в меню більше їжі, що не вимагає солі – свіжі фрукти, овочі. Замість солі використовуйте прянощі. Дуже скоро пройдуть недуги, стабілізується артеріальний тиск.

Цукор

Існує думка, що без цукру людина жити не може. Помилка! Організму потрібні не цукор, а глюкоза. Рафінований цукор – хімічно мертвий продукт. Він гальмує секрецію шлункового соку і шкідливо впливає на травлення. Якщо дати собі волю, то наслідки непомірного вживання цукру можуть призвести до плачевних результатів – до алергії, порушення обміну речовин, шкірних захворювань, запальних процесів. Здавалося б гірше не куди. Поміляєтеся, ще гірше – поєднання цукру з борошняними виробами, кашами, молоком. Солодкий чай після їжі приводить до бродіння в шлунку. Цукор перетворюється на спирт і оцет і дратує слизисту шлунку. Варива і джеми не так шкідливі, але в обмеженій кількості. Якщо вже захотілося з'їсти щось смачненьке – шоколадку або торт, то неодмінно після ягід або фруктів або через 2-3 години після їжі. Замінити цукор можна медом, сухофруктами.

Білий хліб

Дуже важко встояти перед свіжоспеченим хлібом і домашніми булочками. Але треба! Вуглеводи, що містяться у випічці з очищеної білої муки, мають високий глікемічний індекс і провокують підвищення вмісту цукру у крові, що веде до розвитку діабету, захворювань серця і мозку. До того ж, в борошні вищих гатунків практично немає клітковини, зате багато крохмалю, який страшно люблять мікроорганізми і, дякуючи йому чудово розмножуються. Любителі випічки не вилазять з простуд, страждають запорами, ревматизмом, хронічними шкірними захворюваннями, піелонефритом, ожирінням. Відвикати від борошняного потрібно поступово. Якщо макарони, то твердих сортів, якщо хліб, то з висівками. Печення – сухе і несолодке.

Смажена їжа

Необхідно різко обмежити або виключити її. Адже в процесі обсмажування продуктів при високих температурах виділяються шкідливі речовини, зокрема канцерогени, які підвищують ризик захворювання раком.

Молоко і молочні продукти

Тут справа теж йде непросто. Сир концентрує чистий казеїн, а він, як показали дослідження, підвищує рівень холестерину в крові. Саме холестерин відкладається на внутрішній стінці судин і утворює бляшки, на місці яких, після їх руйнування, утворюється тромб, який може закупорити судину. Це може привести до розвитку серцево-судинних захворювань і навіть смертельного результату. З цієї ж причини слід обмежити жирні сорти м'яса. Зате кисломолочні продукти всіляко вітаються. Це здоров'я для всього організму.

Продукти швидкого приготування

Людина за роки своєї еволюції звикла харчуватися натуральними продуктами, в цьому була і залишається запорука її здоров'я і довголіття. У продуктах швидкого приготування

Їсти, щоб жити, чи жити, щоб їсти?

Автор: rationalfeed.net
18.06.2011 05:30

міститься велика кількість солі, ароматизаторів, консервантів, смакових добавок тощо. Вони накопичуються у клітинах і отруюють їх, сприяючи їх старінню і хворобам.