**15 простых правил здорового и правильного питания**

1. Есть только тогда, когда появилось ощущение голода. Поэтому, глядя на аппетитно пахнущее, красиво украшенное блюдо, следует обязательно прислушаться к своему организму и, если голод не чувствуется, лучше воздержаться от приёма пищи.

2. Не стоит садиться за стол, только что окончив тяжёлую умственную или физическую работу или перед тем, как её начать. Нужно дать организму и нервной системе прийти в равновесие.

3. Следует садиться за стол только в хорошем настроении. Плохое не сделает приём пищи полезным и может даже привести к нарушениям пищеварения. Важно отвлечься от досаждающих проблем и отнестись к завтраку, обеду или ужину как к празднику.

4. Нежелательно принимать пищу в период болезни, при болях и температуре. Все силы организма направлены на борьбу с источником заболевания, а пища будет забирать часть его энергии и тем самым ослаблять.

5. Никогда не надо есть в спешке, глотая куски. Пищу важно тщательно разжевывать, чтобы облегчить работу желудку. Кроме того, вкусовые рецепторы есть только в ротовой полости, тщательно пережевывая пищу, мы дольше наслаждаемся ее вкусом и скорее насыщаемся.

6. Насыщение должно быть умеренным. Нельзя объедаться и вставать из-за стола с ощущением «набитого живота». Если останется ощущение лёгкого голода - это не значит, что организм недополучил пищи. Она только начала перевариваться, и желудок просто не успел почувствовать «удовлетворения».

7. Завтрак желательно сделать максимально лёгким - достаточно будет сока и фруктов. Организм ещё не проснулся и не заработал как следует, поэтому у многих даже и чувства голода нет утром. Поэтому, чтобы не нарушать в этом случае первого правила, завтрак можно даже пропустить или отложить.

8. Ужинать нужно не позже, чем за 2-3 часа до сна и не позже 6-8 часов вечера.

9. Фрукты и орехи желательно есть не на десерт, а, наоборот, перед приёмом остальной пищи, так как она переваривается не в желудке, а в кишечнике. Если же они попадут в желудок последними, то начнут задерживать переваривание остальной пищи. Готовя их к употреблению, не стоит сильно измельчать, так как они быстро потеряют аромат.

10. В один приём пищи не следует смешивать мучнистые продукты разного рода, например картофель и хлеб, рис и овёс, чечевицу и фасоль, но можно к одному из этих видов добавить зелень, масло, молоко и мёд. Соблюдайте принцип раздельного питания.

11. Сахар лучше заменить сладкими фруктами, медом.

12. Самый лучший, самый полезный напиток для организма - это сырая вода.

13. При выборе овощей для готовки важно помнить несколько правил:

- Во-первых, лучше меньше, но хороших.

- Перезревшие, подгнившие и вялые плоды вредны, как и недозрелые.

- Покупая парниковые овощи, важно учитывать, что они менее полезны, чем те, которые выросли на открытом грунте.

- В выборе также следует обращать внимание и на цвет продукта и отдавать предпочтение ярко окрашенным, а не бледным.

14. Откажитесь от вредных продуктов с ГМО, заменителями, красителями, разрыхлителями, стабилизаторами и т.д., отдавая предпочтение натуральным и полезным продуктам.

15. Иногда делайте разгрузочные дни, чтобы ваш организм мог отдохнуть от еды, очиститься от лишнего и всегда был здоровым.

Известно, что больше всего питательных веществ находится в сырых овощах. Однако, когда они слишком жёсткие и твёрдые, в таком виде их просто неудобно есть. При тепловой обработке важно знать, что чем меньше пища находится на огне, тем лучше. Поэтому советуют крупы предварительно замачивать и только потом варить, овощи для супов и рагу, чтобы они быстрей проваривались, натирать на тёрке.

Жарка - самый вредный из всех способ готовки. От него лучше вообще отказаться. Варка и тушение - оптимальные виды термообработки.

Когда блюдо приготовлено, его нельзя долго хранить, в течение первого часа оно утрачивает половину, а затем и большую часть всех своих полезных свойств.

Будьте здоровы!

http://www.vitamarg.com/health/nutrition/823-15-pravil-pitaniya