Гамидова Л.П. - 2022

Рациональное сбалансированное питание

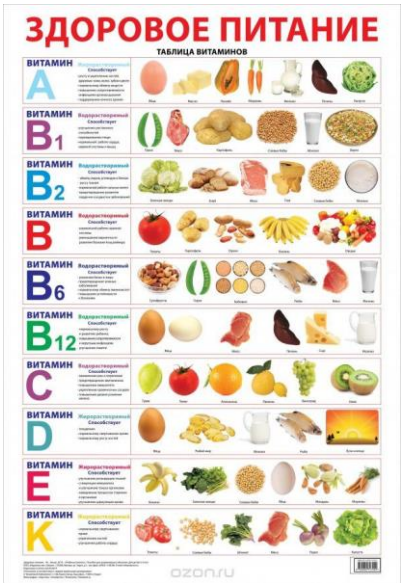
рекомендованное для всех возрастов населения , которое способствует систематическому поддержанию здоровья организма, физических сил, внешней и внутренней красоты тела

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ПРОГРАММА
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Мы - это не в последнюю очередь то, что мы едим. Организм человека должен получать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов вместе с повседневной пищей. Однообразное питание, вызывающее дефицит необходимых веществ в организме неизбежно приводит к сбоям в его работе и , как следствие, к болезням. Вот почему сбалансированное питание - залог здоровой жизни.

Здоровое питание (здоровая диета) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. (Прим.: В медицине такие заболевания называются ***алиментарными*** (латынь alimentarius — связанный с питанием) – т.е. болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ).



Сбалансированное питание подобно мозаике, каждый кусочек которой дополняет друг друга, создавая единую картину. В питании эту роль выполняют белки, жиры и углеводы. Для поддержания здоровья важно не просто потреблять их регулярно, но и делать это правильно.

Программа похудения , восстановления организма - это есть сбалансированное питание , которое не несёт ущерб организму и даёт аозможность получать все необходимые макро - микро элементы , витамины !

Все зависит от количества ! Не по калориям, а по необходимой норме и весу

1 ст, ложка растительного не рафинированного масла ;

70-100 гр ,белка (рыба., яйца , курица , сыр творог. сметана, говядина - все по дням)

углеводы - 50 % всего питания

(различные каши),

минералы и витамины –

(сезонные фрукты и овощи):

аминокислоты (зелень)

Это питание для взрослого человека !

Детям на -50% меньше ! Давать ребенку так же ,все в последовательности до 20 лет, пока открыты гены роста*!

Диетология , это сбалансированное функциональное питание основанное на полном содержании всех макро - микроэлементов : жиров , белков , угловодов , минералов , витаминов и аминокислот в обязательном суточном приеме питания , как детям , так и взрослым! Это и есть основа полноценного развития ребенка и полноценно сформированное здоровье человека до глубокой старости!

Белки

Белки в правильном сбалансированном питании невозможно заменить ни одним другим элементом. Для организма важны как полноценные, так и неполноценные белки. К первым относят продукты животного происхождения (мясо, рыбу, молоко), в составе которых есть все важнейшие аминокислоты. Вторую группу составляет растительная пища. Впрочем, некоторые злаки и картофель тоже могут похвастать полноценными белками.

Жиры

Всем известно, что витамины в сбалансированном питании играют важную роль. Но, скажем, витамины A, D, E не усваиваются организмом без липидов, то есть жиров, что и делает жиры еще одним незаменимым элементом, не говоря о том, что они питают нас энергией.

Как мы помним, существуют жиры растительные и животные. Первые представлены растительными маслами и орехами во всем многообразии. Вторые в больших количествах содержатся в сливочном масле, беконе, сыре, кисломолочных продуктах, яйцах. Учтите, растительные жиры занимают 30–40 % рациона, а животные — 60–70 %.

Углеводы

важный источник энергии — насчитывающие десятки разновидностей углеводы. Исходя из свойств, их можно объединить в две группы: простые (быстрые) и сложные (медленные) углеводы. К простым принадлежат глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Сложные углеводы представлены крахмалом и гликогеном. Особую ценность заключают в себе клетчатка и пектины.

Суммарно потребление сложных углеводов составляет 80–85 %, оставшаяся доля приходится на простые углеводы.

Существует также восемь принципов сбалансированного питания:

- Получайте удовольствие от еды.
- Старайтесь разнообразить свое меню.
- Следите за своим весом.
- Ешьте больше продуктов, богатых крахмалом и клетчаткой.
- Ограничьте потребление жирной пищи.
- Не увлекайтесь сладким.
- Получайте с едой необходимое количество витаминов и минеральных веществ.
- Употребляйте алкоголь умеренно.

МЕНЮ

понедельник - четверг : рыбный день	
Вторник - пятница - по 2 яйца (взрослым):; ребенку - по 1 яйцу	
среда - курица - 100 гр. (Ребенку -50 гр.).	
Суббота - молочный день	
Воскресение – говядина	

Все остальное ежедневно :

жиры , углеводы : каши (хлеб исключить с дрожами совсем);	
овощи свежие варить и тушить , как приправа !	
Фрукты только сезонные !	
Зелень (аминокислоты) так же , ежедневно !!!	
Соль за 15 р (без Е 535,536 фосфороцианистый калий -яд*)	

Сбалансированное полноценное питание позволяет правильно , сытно питаться , экономно и на семью 4 человека, при правильном сезонном распределении по приоритетам, составляет 15 т,р ,в месяц!*!

Питание должно быть разнообразным , простым и доступным по ценам !

Я всегда говорила и говорю : "Хорошая хозяйка сможет накормить свою семью полноценным питанием , без больших затрат». Если это будет сезонное питание , на что и настроен наш организм ,соответственно временам года : весне, лету осени и зиме! ! Не стоит нарушать установленные законы , которым подчиняется наш организм ! Именно соблюдение этих заложенных в нас основ, создают полноценное здоровье и долголетие !

Гамидова Л.П.

Гамидова Любовь Петровна

г. Владикавказ,
РСО-Алания,

Генеральный представитель Diacom Technology России и стран ближнего зарубежья

Специалист высшей категории биорезонансной терапии NLS.

Региональный представитель программы «Здоровое питание – здоровье нации»

в РСО-Алания

Член научного общества натуральной медицины.

Руководитель Аккредитованного Центра гигиены и оздоровительного питания «Флора+»

г. Владикавказ, ул. Революции 44

All Rights Reserved