***10 неправильных привычек в питании***

**Вы полностью отказались от жирной пищи. Считаете каждую калорию. Пьёте много фруктовых соков.**

**Эти и другие правила питания, усвоенные из книжек и газетных статей, на самом деле не так полезны, как вы думаете. Если вы одержимы манией здорового питания, попробуйте сверить свои привычки с новыми рекомендациями диетологов.**

**Итак:**

***• Вы не начинаете ни одну трапезу без салата.***

**Поедая бесчисленное количество салатов, вы убеждены, что едите здоровую пищу. А может быть ваш салат полит густым слоем масла или сдобрен майонезом? Может быть, вы посыпаете его кусочками солёной брынзы? В таком случае он и высококалориен, и не слишком полезен.**

**Остановите свой выбор на другом рецепте. Нарежьте листовую зелень, помидоры, огурцы.**

**Если вы планируете ограничиться только салатом (например: на полдник или ужин), добавьте к овощам немного консервированного тунца или небольшой кусочек курицы, приготовленной в гриле, либо куриное яйцо (лучше только варенный яичный белок).**

**Лимонный сок и чайная ложка оливкового масла - вот и вся заправка. Легко, низкокалорийно и полезно.**

***• Вы не любите фрукты, заменяете их фруктовыми соками.***

**Излишне говорить, что если это готовый сок из фабричного пакета, в нём наверняка избыток сахара и консервантов, а полезных веществ не так уж и много. По-настоящему полезен только свежевыжатый сок. Но и он не заменит натуральных фруктов.**

**Не ленитесь грызть яблоко и впиваться в свежие апельсины. В них много растительной клетчатки. Она заполняет желудок, вызывая чувство сытости, стимулирует перистальтику кишечника, предупреждает запоры.**

***• Вы выпиваете на завтрак только чашку кофе, т.к. с утра начинаете подсчитывать калории.***

**Специалисты уверяют: после обеда вы всё равно собьётесь со счёта, потому что от голода будете мести со стола всё подряд.**

**Вместе с тем хороший плотный завтрак заряжает энергией на целый день, и в итоге вы съедите намного меньше.**

**Начните день с двух кусочков хлеба из муки грубого помола. Намажьте их чайной ложкой арахисового масла или тонким слоем мёда. Можно закусить всё это одним бананом.**

**Хорош и такой завтрак: чашка хлопьев к завтраку и опять-таки банан.**

***• В будни вы питаетесь полуфабрикатами.***

**Всё понятно: вы работаете, и можете готовить свежую пищу только в выходные. Так вот, знайте: в готовом шницеле или сосиске содержится половина дневной нормы натрия. Припомните, что вы ещё добавляете соль (то есть фактически тот же натрий) в салаты, её немало в хлебе, готовом печенье, кусочке колбаски, которую отведали вечером...**

**А сколько в полуфабрикатах полезных веществ? Кот наплакал...**

**Если вам совсем некогда готовить, можно пойти на компромисс, но разумный. Ешьте полуфабрикаты не чаще одного-двух раз в неделю, обязательно добавляя к пище гарнир из отварных овощей и свежего салата.**

***• Вы не едите ничего жирного.***

**Тут нечем хвастаться! Без жира организм не усваивает жирорастворимые витамины - D, Е и К. Жир необходим для построения клеточных мембран, работы нервной и иммунной систем.**

**Количество жира в вашем рационе должно составлять примерно 30 процентов от всех потребляемых калорий. Другое дело, что это количество следует набирать за счёт растительных жиров - оливкового масла, авокадо, орехов либо рыбы.**

***• Вы не едите рыбу.***

**Почему? А кто его знает! То ли не любите, то ли ленитесь ходить в рыбную лавку. Очень жаль. Жирные кислоты омега-3 содержатся только в рыбе северных морей. Это уникальное вещество защищает сердце от болезней, а кровь от тромбов.**

**Обязательно включайте в свой рацион рыбу – лосось, тунец, скумбрию…**

***• Вы не едите мучное, потому что боитесь растолстеть.***

**В мучных изделиях - хлебе, макаронах, спагетти - содержатся углеводы, незаменимый для человека источник энергии. Полностью исключив их из рациона, вы подвергаете своё здоровье риску.**

**Запомните: полнит не хлеб, а масло или колбаса, которое вы кладёте на него. Кроме того, не следует под словом «мучное» объединять и булочки из муки грубого помола, и пирожное со сливками.**

**С точки зрения пищевой ценности, это несопоставимые продукты (одно полезно, другое вредно).**

**Вывод: углеводы должны составлять не менее 55 процентов вашего рациона.**

***• Вы едите мало клетчатки.***

**Это происходит с теми, кто либо не любит овощи и фрукты, либо предпочитает кушать мягкую протёртую пищу.**

**Что поделать: эволюционно наш кишечник устроен так, что любит пищевые волокна - кожуру яблок и огурцов, хрустящую зелень, гречневую или овсяную кашу.**

**Такая пища богата клетчаткой и необходима для борьбы с запорами.**

***• Вы никогда не перекусываете между едой.***

**Думаете, это похвальная привычка? Ошибаетесь. Если вам мучительно хочется пожевать, то к обеду наверняка умираете от голода. То - съедаете намного больше, чем рассчитывали.**

**Перестаньте воевать со своим желудком. Хочется заморить червячка - перекусите что-нибудь. Только, конечно, не кусок торта и не котлету. Погрызите морковку, съешьте немного творога или сухарик.**

***• Вы всегда строго соблюдаете правила питания.***

**Если это не тяготит вас - прекрасно. Но у некоторых людей строгое следование диете может вызвать депрессию, чувство психологической зависимости, раздражительность.**

**Когда вам ну очень-очень захочется нарушить правило - например, съесть что-нибудь вкусное, - побалуйте себя. Только старайтесь съесть немного - так вы и попробуете экзотическое блюдо, и здоровью не навредите.**