

Regulile unei alimentații sănătoase

1. Alege pâine preparată din cereale integrale - Cerealele integrale sunt asociate cu numeroase beneficii pentru sănătate. Cerealele care își păstrează bobul integral sunt o sursă bună de vitamine din grupul B și minerale (zinc, fier, magneziu și mangan).

2. Mănâncă ouă la micul dejun - Ouăle sunt alimente sănătoase, mai ales dacă le mănânci dimineața. Sunt bogate în proteine de bună calitate și conțin mulți nutrienți esențiali. Consumul de ouă la micul dejun sporește senzația de sațietate.

3. Nu mânca în grabă - Ritmul în care mănânci influențează cât de mult vei mânca. Apetitul, cantitatea de alimente pe care o mănânci și cât de sătul te simți după o masă sunt procese controlate de hormoni care transmit un semnal către creier, spunându-i dacă îți este foame sau dacă s-a instalat senzația de sațietate. Consumul lent al alimentelor reduce numărul calorilor pe care le consumăm la o masă.

4. Umple-ți farfuria cu legume - Trebuie să mâncăm cât mai des legume. Cea mai simplă măsură pentru o alimentație sănătoasă este să îți pui pe jumătate din farfurie legume (NU cartofii prăjiți). Alege legume sănătoase: broccoli, fasole verde, varză de Bruxelles, legume frunzoase și diverse salate.

5. Mănâncă puțină carne - Principalii aliați care fac parte dintr-o alimentație sănătoasă sunt cerealele integrale, nucile și semințele, legumele fără amidon și fructele. Pe lista aceasta nu intră carnea, pentru că ea trebuie consumată cât mai rar. Într-adevăr, carnea este o sursă de proteine, însă o poți înlocui cu leguminoase (fasole boabe, soia, linte etc.), pentru că și ele sunt bogate în proteine.

6. Mănâncă iaurt grecesc - Iaurtul grecesc este mai consistent și mai cremos decât iaurtul obișnuit. Acesta are un conținut mai mare de grăsimi și de proteine. Proteinele te ajută să îți menții senzația de sațietate mai mult timp, te ajută să îți apetitul sub control și să mănânci mai puține calorii.

7. Optează pentru un mic dejun echilibrat - Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Este esențial să ai un mic dejun sănătos pentru a-ți pune în mișcare metabolismul și pentru a face alegeri alimentare mai bune pe parcursul zilei. Prima masă a zilei ar trebui să includă: surse de proteine, grăsimi sănătoase și carbohidrați complecși.

8. Alege grăsimile bune - Acizii grași polinesaturați (grăsimi nesaturate) sunt grăsimi bune, esențiale pentru organism (Omega 3 și Omega 6). Uleiurile vegetale, nucile și semințele, avocado, somonul, păstrăvul, macroul, sardinele și heringul sunt exemple de alimente bogate în grăsimi nesaturate (bune) pentru a te asigura că ai o alimentație echilibrată.

9. Mănâncă fructe și legume colorate - Pigmentul multor legume și fructe reflectă diferenții antioxidanți pe care acestea îi au în compoziție. Multe dintre aceste substanțe chimice ne ajută, protejând corpul împotriva afecțiunilor cronice, însă fiecare antioxidant și fitonutrient ne protejează în mod diferit, tocmai de aceea, pentru o protecție optimă, este bine să avem o alimentație ce conține cât mai multe fructe și legume de culori diferite.

10. Ia suplimente cu vitamina D3 și Omega 3 - Vitamina D este o vitamină liposolubilă (se dizolvă în grăsimi), care este foarte importantă pentru sănătatea sistemului osos și pentru buna funcționare a sistemului imunitar. Găsim vitamina D în foarte puține alimente (de ex. fructele de mare). Organismul nostru o produce atunci când ne expunem în mod optim la soare, fără să exagerăm. Un alt nutrient important sunt acizii grași Omega 3 care îndeplinesc multe roluri în organism: reducerea inflamației, menținerea sănătății inimii, buna funcționare a creierului.

11. Crește aportul de proteine - Proteinele sunt nutrienții care ne oferă cel mai mare grad de sațietate. Dacă reușim să ne creștem aportul de proteine până la aproape 1/3 din totalul de calorii, vom mânca mai puține calorii pe zi. Proteinele ne ajută să reținem masă musculară. Surse de proteine: produsele lactate, nucile, untul de arahide, ouăle, fasolea boabe și carnea slabă.

12. Bea ceai neîndulcit - Este important să reduci consumul de zahăr, iar o măsură care te poate ajuta este să înlocuiești variantele de băuturi nesănătoase din comerț care conțin multe calorii și zahăr cu unele mai sănătoase (de ex. ceai neîndulcit).

13. Nu uita lista de cumpărături când pleci la supermarket / piață - Există două strategii importante când îți propui să ai o alimentație sănătoasă: fă-ți din timp lista de cumpărături și nu te duce la piață sau la supermarket atunci când ți-e foame.

14. Nu cumpăra mâncare de la restaurantele fast food - În ciuda faptului că ai unele opțiuni "sănătoase", multe restaurante de acest tip oferă porții foarte mari, iar alimentele nu sunt sănătoase (prăjeli, carne tocată, cantități mari de sare și sosuri). Cel mai bine este să îți prepari acasă o variantă mai sănătoasă de pui sau de burger.

15. Evită carbohidrații și alege gustări sănătoase - Este vorba de carbohidrații albi sau simpli, cei pe care organismul nostru îi digeră foarte repede (pâinea albă, pastele, cartofii, orezul alb, prăjiturile ori produsele de patiserie, clătitele etc). Dacă îți plac aceste alimente, optează pentru versiunile lor făcute din cereale integrale.

16. Bea suficientă de apă - Hidratarea este importantă. Trebuie să bei suficientă apă pe zi pentru a-ți menține starea optimă de sănătate. Apa are multe roluri în organism: transportă substanțele care sunt indispensabile pentru celulele noastre, elimină produșii reziduali metabolici, menține temperatura internă constantă etc.

17. Nu sări peste mesele principale ale zilei - Dacă nu iei mesele așa cum ar trebui, nu faci decât să îți dai organismul peste cap și să îți încetinești metabolismul, iar din această cauză mai târziu te vei simți înfometat/ă. Acest lucru poate duce la excese culinare sau la alegeri alimentare neinspirate.

18. Renunță la cartofii prăjiți - Cartofii sunt o garnitură frecvent întâlnită, însă metoda prin care sunt preparați determină efectele acestora asupra sănătății noastre: 100 de grame de cartofi copti = 94 de calorii, pe când 100 de grame de cartofi prăjiți = 319 calorii. Cartofii prăjiți în baie de ulei conțin compuși chimici dăunători: aldehidele și grăsimile de tip trans. Înlocuiește cartofii prăjiți în ulei cu cartofi copti (la cuptor) sau fierți.

19. Fii mai activ - O alimentație sănătoasă și mișcarea te ajută să fii în formă. Exercițiile fizice reduc stările de depresie, de anxietate și stres. Acestea sunt exact stările care au risc mare de a contribui la mâncatul compulsiv și la mâncatul pe fond emoțional. Alte beneficii ale activității fizice: îți întărește musculatura, te ajută să slăbești, îți dă mai multă energie, reduce riscul de boli cronice și îmbunătățește calitatea somnului.

20. Mănâncă multe fructe - Fructele sunt surse importante de vitamine, minerale, fibre alimentare, proteine și antioxidanți. Persoanele cu o alimentație bogată în fructe și legume au un risc semnificativ mai mic de obezitate, boala cardiovasculară, atac cerebral, diabet și unele tipuri de cancer.

21. Consumă fructele întregi, nu sub formă de sucuri - Fructele sunt bogate în apă, fibre, vitamine și antioxidanți. Pentru că ele conțin fibre și diverși compuși chimici vegetali, zaharurile lor sunt digerate foarte lent și nu provoacă creșteri bruște ale glicemiei. Multe sucuri nu sunt preparate din fructul real, ci conțin zahăr și concentrat din fructe. Ele conțin aproape la fel de mult zahăr ca o băutură carbogazoasă. Sucurilor făcute din fructele adevărate le lipsesc fibrele. Cel mai bine este să consumi fructul ca atare, spălat bine înainte, și să eviți sucurile, pentru că în cazul lor, este foarte ușor să consumi o cantitate prea mare.

22. Ia gustări între mese - Dacă vor fi mai mult de 5 ore între mesele tale principale, trebuie să ai la tine o gustare (un fruct, o mână de nuci, semințe de dovleac, un iaurt mic etc). Această gustare îți va da energie și te va împiedica să mănânci în exces la următoarea masă principală.

23. Gătește acasă - Pentru că tu vei găti mâncarea, vei ști ce ingrediente pui în ea. Nu va trebui să îți mai faci griji în legătură cu ingredientele ascunse ori în legătură cu numărul mare al caloriilor.

24. Consumă alimente bogate în fibre și carbohidrați complecși - Când consumi carbohidrați este bine să alegi variante bogate în fibre sau cereale integrale (paste integrale, orez brun, cartofii cu tot cu coajă). Acestea te ajută să menții senzația de sațietate mai mult timp.

25. Consumă puțină sare - Excesul de sare poate să crească tensiunea arterială și riscul de a dezvolta afecțiuni cardiovasculare ori accident vascular cerebral.

26. Mănâncă mult pește - Carnea de pește este o sursă excelentă de proteine și conține multe vitamine și minerale. Recomandare: mănâncă cel puțin 2 porții de pește pe săptămână,

dintre care cel puțin o porție de pește gras (somon, păstrăv, hering, sardine, macrou), care are un conținut mare de Omega 3. Poți opta pentru pește proaspăt, congelat sau la conservă (peștele la conservă și peștele afumat pot să conțină mari cantități de sare).

27. Alege uleiuri sănătoase - Există unele uleiuri vegetale și din semințe care sunt extrem de procesate: uleiul de soia, de floarea-soarelui și de rapiță. Caută alternative mai sănătoase: uleiul de măsline extravirgin, de avocado sau de cocos.

28. Redu consumul de zahăr - Consumul regulat de alimente și de băuturi bogate în zahăr crește riscul de obezitate și de carii. Evită: băuturile carbogazoase cu zahăr, cerealele pentru micul dejun cu zahăr, prăjituri, tort, biscuți, produse de patiserie, dulciuri, ciocolată, băuturile alcoolice etc.

29. Redu consumul de grăsimi saturate - Există două tipuri principale de grăsimi: saturate și nesaturate. Dacă în alimentație există prea multe grăsimi saturate, poate crește cantitatea de colesterol din sânge, iar astfel crește riscul de boală cardiovasculară. Evită: grăsimea din carne, cârnații, untul, brânza tare, smântâna, prăjiturile, torturile, biscuiții, untura, plăcintele etc.

30. Mănâncă din farfuria mai mici - Dimensiunea farfuriei poate influența cât de mult mâncăm la o masă: dacă mănânci de pe o farfurie mare, aceasta face ca porția ta să pară mai mică; dacă vei mânca dintr-o farfurie mai mică, porția va părea mai mare.

Sursa informațiilor:

<https://www.health-shop.com/>