

## Десять «золотых» правил

Они просты, но удивительно действенны. Возьмите их на заметку- и результаты не замедлят сказаться.

- 1. Не закусывайте фруктами между приемами пищи. Исследования показали, что кислые фрукты и соки между едой повышают риск повреждения зубной эмали. Ешьте цитрусовые или ягоды только во время еды. А если съели апельсин, сразу же чистите зубы.
- 2. Ешьте более жирную рыбу. Многие из нас потребляют недостаточное количество жиров, необходимых для основных функций организма, включая здоровую иммунную систему. Ешьте раз в неделю 200-300 г жирной рыбы (сельдь, макрель, сардины, лосось). Вы можете включить в рацион орехи, семечки или подсолнечное масло. Рыбу можно заменить зелеными овощами.
- 3. Завтракайте, это придает энергии и повышает настроение
- Уровень глюкозы ночью понижается, и организм нуждается в старте-толчке утром. Для работы памяти необходима глюкоза. Апельсиновый сок с хлебом - лучшее начало дня, так как он облегчает поглощение железа и дарит энергию. Богатый протеином завтрак (яйца, бутерброд с рыбой) сделает вас жизнерадостнее и энергичнее.
- 4. Добавление в рацион фолиевых кислот полезно не только беременным, но и вообще всем женщинам (да и мужчинам). Опыты показали, что фолиевая кислота очень полезна при болезнях сердца и кровообращения. Дневная норма - около 400 мг.
- 5. Не отвергайте мясо! Оно относится к продуктам с низким содержанием жира. Чтобы считаться нежирным, мясо должно иметь не больше 5-ти процентов жира, а свинина - 4 процента. Так называемое «красное мясо» является основным источником не нейтрализованных жирных кислот (те же достоинства найдены в оливковом масле, орехах, семечках, которые понижают содержание холестерина в крови). Запекание мяса в гриле - наиболее полезный для здоровья способ его приготовления. Прослойка жира, которая окружает кусок ветчины, содержит нейтрализованные жирные кислоты, повышающие содержание холестерина в крови, но если вы обжарите его в растительном масле, этот жир меняет свои качества, становясь «нежирным», то есть не содержащим вредный для сосудов холестерин.
- 6. Не подсаливайте еду. А если вы не в состоянии отказаться от этой привычки, держитесь «золотой середины». Дебаты по поводу того, не снижает ли отказ от соли кровяное давление, привели ученых к научно обоснованным выводам, что просто нужно искать полноценные

заменители соли, богатые кальцием, магнием и с низким содержанием соды.

- 7. Остерегайтесь передозировки витаминов. Не то выведете организм из равновесия! Например, есть мнение, что чем больше принимать витамина С, тем лучше. Многие черпают энергию и здоровье в мегадозах витамина С. Но дозы эти могут иметь непредсказуемые последствия - такие как камни в почках. В то же время у тех, кто внезапно прекращает прием больших доз витамина, может возникнуть цинга, то есть жестокий авитаминоз. Их организм так привык выделять избыточное количество витамина С, что продолжает это делать даже тогда, когда его стало значительно меньше.
- 8. Насладитесь чашкой чая. Выпивая больше 4-ех чашек в день, вы приносите себе пользу. Опыты показали, что в чае содержатся вещества, которые защищают от болезней.
- 9. Полезность следующих продуктов хорошо изучена. Чтобы уменьшить риск заболевания, просто сделайте их частью вашего ежедневного рациона
  - А) капуста с успехом используется для лечения язвы желудка.
  - Б) антибактериальные свойства клюквы помогут вам защитить себя от цистита.
  - В) сельдерей облегчает жизнь, если вы переутомлены.
- 10. Рацион с низким содержанием жира способен снизить вес
- 11. Даже если вы не сокращаете число потребляемых калорий. Идеальные продукты для обезжиренной диеты: макароны, постное мясо и обезжиренное молоко.