

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Как вы думаете о еде  
Мед и цельные злаки  
Орехи и постное мясо

**ВНИМАНИЕ!** Вы не можете продавать этот сборник ни отдельно, ни в составе какого-либо комплекта курсов (материалов в электронном виде). Вы можете давать эту книгу бонусом за подписку на вашу рассылку и/или распространять его бесплатно любым незапрещённым способом.

**НО!** Вы можете приобрести права личной марки на эту книгу и делать что угодно с ней - изменять в любом виде содержание, дополнять что-то от себя, менять полностью оформление, вставлять любую свою рекламную информацию - на свои проекты, на партнерские продукты и т. д.;

Вы можете изменять как угодно все, что входит в комплект - от графики (есть все исходники в PSD) до сайта;

Книга по сути является шаблоном для дальнейшей модернизации. Вы можете использовать ее в таком виде, в каком она сейчас, либо модернизировать ее и сделать совершенно другим продуктом.

[Подробнее об этом предложении смотрите здесь>>](#)

Предисловие

Глава 1: Основы

Глава 2: Как вы думаете о еде

Глава 3: Мед и цельные злаки

Глава 4: Орехи и постное мясо

Глава 5: Выигрыш

Заключение

# Предисловие

Говоря просто, у тела есть две совершенно различные системы получения энергии. Поскольку энергия жизненно необходима для любой активности человека и для его выживания, эти два способа получения энергии взаимозависимы и поддерживают друг друга. В этой книге показано, какая пища дает максимум энергии.

Так бывает очень часто - человек с азартом и помпой решает начать фитнес- программу, но через неделю его запал гаснет.

Почему же он не может придерживаться запланированной диеты, не бегает по утрам и не делает физических упражнений, которые себе наметил?

И что можно сделать, чтобы все- таки действовать по этим планам для собственной пользы и для пользы наших близких?

Для чего вы едите - чтобы удовлетворить аппетит или вкусовые рецепторы? А может, вы едите, чтобы лучше управлять своей жизнью? Из этой электронной книги мы узнаем, как можно оптимизировать свою жизнь, просто правильно питаясь.

# Глава 1: Основные понятия

Энергия нужна для самых разных функций, например, для роста, для ежедневной активности, для тренировок и прочих разнообразных движений и действий, которые мы считаем само собой разумеющимися. Две энергетические системы обмениваются этой энергией.

В современном мире имеет смысл придерживаться фитнес-планов и планов здорового образа жизни. Но почему они так часто рушатся?

Окружающий мир стал менее здоровым, чем двадцать лет назад. И во многом это вызвано изменением пищевого поведения людей.

Первая и главная энергетическая система - это система кислородного обмена. Она использует кислород для функционирования мускулов и оказывает управляющее воздействие на организм в целом. Обычно это выражается в усилении частоты и глубины дыхания, а также усилении кровотока, в основном, за счет соответствующего ускорения сердцебиения.

Когда телу требуется энергии больше, чем можно получить за счет увеличения объема кислорода, происходит автоматическое переключение на бескислородную энергетическую систему. Эта система способна продуцировать энергию без использования кислорода.

Энергия генерируется за счет потребления пищи. Потребляемая пища определяет уровень энергии, который может развить тот или иной человек. Мышечное утомление обычно имеет место, когда все источники энергии исчерпались по какой-либо из

множества причин; степень их влияния сильно зависит от типа потребляемой пищи.

Есть несколько категорий пищи, дающей различные питательные элементы для человеческого организма и, безусловно, будет полезно знать те из них, которые создают или усиливают выработку энергии.

Поэтому такие знания помогают человеку правильно выбрать тип питания. Система кислородного обмена расщепляет углеводы, жирные кислоты и аминокислоты, содержащиеся в пище, а бескислородная система высвобождает энергию, полученную из пищи и запасенную в теле, и обычно делает это в периоды интенсивной активности.

И если мы часто слышим разговоры о срыве диеты или тренировок, это происходит не из-за того, что план или программа плохие. Обычно так происходит с теми, кто поднимает шум вокруг своего намерения придерживаться диеты и тренироваться, трезвонит об этом всем знакомым и сотрудникам, а потом не выполняет собственную программу.

Те, кто бросает тренировки или диету на полпути, просто не видят тех преимуществ, которые они получают в результате, и во всем обвиняют плохой план.

Нужны не новые программы здорового образа жизни или фитнеса, не другие диеты, а хорошая мотивация. Необходимо настроить себя так, чтобы следовать выбранному плану до конца.

Если это будет сделано, большая часть проблем, связанных со здоровым образом жизни, просто отпадет. Чтобы найти мотивацию, нет надобности начинать

масштабные поиски по всему свету. Мотивация у вас уже есть, она внутри вас; ее просто нужно найти и использовать на свое благо.

Поколение назад люди даже не думали питаться нездоровой пищей и откармливать себе такие ряхи. В наше время это делается сплошь и рядом. Фраза "я голоден" обычно означает "я хочу бургер или хот-дог, можно с чипсами, и кока-колу." А слова "я на диете" означают "я принимаю химию в пилюлях, которые глушат чувство голода и лишают мое тело витаминов." Что уж тут удивляться, что перед человечеством встает столько проблем, связанных со здоровьем.

Наше здоровье является индикатором того, что мы едим.

Условия, в которых мы живем - не индивидуальная проблема; к сожалению, это вопрос глобальный. Мир в целом питается неправильно. Шесть из десяти человек в США имеют избыточный вес, и к 2015 году эта цифра по прогнозам вырастет до восьми человек из десяти.

Задумываемся ли мы об этом? Нет! Даже читая эту электронную книгу, вы, скорее всего, держите под рукой пакетик с чипсами. А знаете ли вы, что на деньги, потраченные на пакетик, содержимое которого наполняет ваш желудок самыми токсичными химическими веществами, какие только знало человечество, можно накормить истощенного подростка в Руанде?

Но речь не о филантропии. Речь о нас и нашем здоровье. Да, нужно любить себя. Не кажется ли вам, что с такими устрашающими цифрами мы идем напрямик к гибели? Мы определенно питаемся неправильно. И какие бы последствия это ни приносило -

ожирение или разного рода болезни - с этим нужно что-то делать.

Поэтому, когда вы в следующий раз увидите, что программа срывается или сильно критикуется, вспомните, что критика вызвана вовсе не тем, что программа опирается на зыбкую почву. В большинстве случаев это происходит потому, что люди берутся за новое дело с большим энтузиазмом, а затем перестают как следует выполнять свою программу.

## Глава 2: Как вы думаете о еде?

Чтобы программа здорового образа жизни или фитнес-план продолжали работать, нужна одна ключевая вещь - важнее инструктора или доктора - ваша собственная мотивация.

Необходимо тщательно проанализировать ситуацию. Итак, вы набрали лишний вес и хотите сбросить сколько-то килограммов. Ни один инструктор в мире не сможет вам помочь, если вы не примете соответствующих мер, чтобы сесть на правильную диету и выполнять ежедневные упражнения.

Даже если вы больны и ищете способ лечения, ни один врач вам не поможет, если вы не собираетесь следовать плану лечения, заключается ли он в том, чтобы принимать по расписанию таблетки, или в том, чтобы отказаться от некоторых видов пищи.

### Настрой

С нашими пищевыми привычками мы очень сильно отклонились от пути истинного и забрели в глухие дебри. И если критически не пересмотреть состояние дел и не взять управление в свои руки, ситуация не исправится.

Прежде всего нужна осведомленность. Необходимо определить, какая пища нам подходит, а какая - нет. Нужно научиться определять, какие пищевые ингредиенты необходимы вашему организму, и в каком количестве.

Затем нужно составить для себя и своих близких режим диеты, чтобы питаться более здоровой пищей. Нужно исключить все вредные продукты - сахара, жиры, углеводы - которых мы на самом деле не хотим, и которые, накапливаясь в организме, способны подорвать наше здоровье.



Я понимаю, это похоже на проповедь. Но это единственный выход из положения. Если продолжать жевать чипсы и печенюшки, никогда ничего не исправится.

В этой ситуации есть выход. Он заключается в том, что есть много продуктов, таких же вкусных, как и ужасный фаст-фуд, но мы о них даже не знаем.

Есть продукты, о которых мы еще не знаем и потому не используем, или не знаем, как их правильно готовить.

Тут может помочь книга о здоровом питании, в которой приведены интересные рецепты приготовления здоровой пищи.

Даже соблюдая диету, можно готовить вкусные и изысканные блюда, деликатесы. Да, это вполне возможно. Вы можете значительно изменить свои пищевые привычки, в то же время заботясь о том, чтобы еда была вкусной.

Индустрия похудения тоже вносит свою весомую лепту в эту деградацию цивилизованного человечества.

Продукты Atkinses и Jenny Craigs, и Zones, и Medifasts продолжают продаваться, поэтому СМИ никогда не расскажут вам, как можно взять в свои руки управление процессом питания.

Вам показывают впечатляющие фотографии "до и после" человека с многосантиметровой жировой прослойкой, а потом того же парня, но с прессом кубиками, и говорят, что все это благодаря диете.

Тем не менее, вы можете легко сделать все то же самое, если соберетесь с мыслями, и тогда вам не придется тратить тысячи долларов на особые диеты. Так что же нужно сделать?

Две вещи:

Контролировать потребляемые продукты.

Наслаждаться физическими нагрузками.

Не слишком сложно, правда? Разве наше тело, которое служит нам верой и правдой, не заслужило этого? Разве не заслужили этого мы сами и наши близкие?

## Глава 3: Мед и цельные злаки

На протяжении долгих лет было подтверждено, что мед поддерживает в человеческом организме высокий уровень энергетики. Будучи очень полезным для человеческого организма в самых разных областях, мед остается непревзойденным источником энергии. Мед - это самый натуральный природный энергетический стимулятор. Он также действует как эффективный иммуностимулятор и обеспечивает естественное восстановление организма от самых разнообразных заболеваний.

Энергия очень важна для беспрепятственного естественного протекания повседневных жизненных процессов каждого человека. Поэтому, чтобы чувствовать себя бодрым и счастливым, важно найти источники энергии, одновременно правильные и здоровые.

Хорошая пара

Естественная польза меда широко известна и общепризнана. Кроме отличного вкуса, мед является натуральным источником углеводов, дающих заряд энергии для интенсивной деятельности, обеспечивающих выносливость и снимающих мышечное утомление.

Он особенно полезен для спортсменов. Содержащийся в меде сахар помогает предотвращать усталость во время тренировок спортсменов- профессионалов и любителей. Этот сахар состоит из глюкозы и фруктозы, которые действуют по-разному, взаимно дополняя друг друга.

Содержащаяся в меде глюкоза в целом всасывается быстрее и сразу дает прилив энергии, а фруктоза действует медленнее, но более продолжительное

время, дольше снабжая организм энергией. Что касается уровня сахара в крови, мед способствует стабилизации этого показателя.

Поскольку мед - и вкусный, и натуральный продукт, кушать его - одно удовольствие. Люди всех возрастов с удовольствием кушают мед во всех видах. Особенно он нравится детям.

Энергия, получаемая при ежедневном потреблении небольшого количества меда, помогает детям справляться с физическим напряжением в школе и на спортивных занятиях. Взрослым потребление небольшого количества меда на ежедневной основе помогает поддерживать на должном уровне уровень энергии в течение рабочего дня.

Бутерброды с медом, разнообразящие вкус меда - прекрасный перекус. Свежеподрумяненные ломтики хлеба, смазанные медом - тоже прекрасная альтернатива завтраку. Добавление меда в напитки вместо сахара заслуживает всяческого одобрения.

Сегодня большинство людей стремятся быстро перекусить, чтобы поддержать силы, и потому обычно прибегают к нездоровым видам спортивных напитков, кофе и рафинированным углеводам типа сахара и белого хлеба.

И хотя эти продукты дают необходимый прилив сил, следует отметить, что этот прилив носит кратковременный характер и сменяется явно ощутимой усталостью. Поэтому потребление цельнозерновых продуктов является не только более эффективной, но и более здоровой альтернативой.

Цельные злаки обеспечивают человека энергией, поступающей в организм в более сложном виде и

высвобождающейся на протяжении более длительного времени.

Это создает основу для поддержания необходимого уровня энергии в течение более длительного периода.

Благодаря более сложному составу цельные злаки содержат набор таких полезных компонентов, как минералы, витамины, фитонутриенты и клетчатка.

Добавление цельнозерновых ингредиентов придает блюдам более насыщенный и гармоничный вкус. Цельные злаки бывают самых разнообразных видов: овес, ячмень, кукуруза, черный рис, фаро, пшеница спельта, двузернянка, однозернянка, рожь, пшено, гречка и т.д.

Из них можно сделать массу других продуктов, например, цельнозерновую муку, цельнозерновой хлеб, цельнозерновые макароны, овсяные хлопья или овсяную крупу, муку из тритикале, попкорн и муку из тефа.

Потребление цельнозерновых продуктов уменьшает риск развития сердечных заболеваний, снижает уровень холестерина, предотвращает развитие рака, стабилизирует здоровый вес. Цельные злаки не следует путать с их более или менее рафинированными "родственниками". И хотя рафинированное зерно имеет свои преимущества, всегда предпочтительнее выбирать цельнозерновые продукты.

## Глава 4: Орехи и постное мясо

Орехи - важный источник питательных веществ как для людей, так и для животных. Будучи богатыми всеми необходимыми питательными веществами, они пригодны для потребления в сыром виде, после кулинарной обработки или в виде добавки к другим блюдам. Орехи классифицируются как плоды в твердой скорлупе, и существует много продуктов, относящихся к семейству орехов.

Различные сорта мяса в общем случае имеют разный вкус и аромат; однако, самой здоровой пищей признано максимально постное, то есть не жирное, мясо. Конечно, мясо, содержащее большое количество жира, является кулинарным лакомством, но ради собственного здоровья будет разумно не пожалеть времени и разобраться с теми преимуществами, какие дает употребление постного мяса.

Полезные белки и масла

Сейчас все знают, что орехи очень помогают уберечься от разных заболеваний, или хотя бы контролировать их. Например, известно, что орехи снижают риск сердечнососудистых заболеваний даже у тех людей, у которых есть сильная наследственная предрасположенность.

Употребление миндаля и грецких орехов понижает концентрацию сывороточного холестерина в организме.

Орехи очень рекомендуются людям, страдающим синдромом инсулинорезистентности типа диабета.

Употребление орехов вместо фаст-фуда является более здоровой альтернативой. В орехах содержится большое количество жирных кислот, что является их неоспоримым достоинством. Поскольку орехи - здоровая

пища, и они не требуют приготовления, ими очень удобно и полезно перекусывать.

Миндаль часто используют для нормализации липидов крови из-за его медленного усвоения, которое помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Богатый разнообразными питательными веществами миндаль часто добавляют в блюда средиземноморской кухни.

Бразильский орех - еще один питательный орех, обладающий своим набором полезных свойств, если употреблять его умеренно. Помимо жирной кислоты омега 3, бразильский орех богат кальцием.

Кешью - еще один популярный орех, который обычно употребляют подсолненным. Но гораздо полезнее для здоровья употреблять его без соли, поскольку он сам по себе очень вкусный. В некоторых странах из этого ореха добывают масло.

Для правильного выбора нужны определенные знания, потому что выбирать на глазок недостаточно. В целом постное говяжье мясо - это огузок, лопатка, толстый и тонкий края вырезки, а в свинине и баранине - вырезка, отбивная и нога. Наименее жирная часть мяса птицы - грудинка без шкуры.

Хотя многие люди по разным причинам исключают мясо из повседневного рациона, невозможно доказать, хорошо это или плохо, и нужно ли следовать их примеру.

Однако здесь важно отметить, что выбор сорта мяса определяет его пользу для здоровья, и мясо тем полезнее, чем меньше в нем жира. Белое мясо, в котором жир тоже, безусловно, есть, значительно более постное, чем красное.

Питательная ценность постного мяса может колебаться в больших пределах. Постное мясо обычно обладает большим количеством чистого белка, что очень важно для питания и деления клеток, поддержания их структуры и функционирования.

Нежирное мясо также является хорошим источником важных аминокислот, в частности, сульфаминоксилот. Если сравнивать скорость переваривания пищи, содержащиеся в мясе белки перевариваются быстрее, чем белки, содержащиеся в бобовых и пшенице.

Постное мясо - хороший источник железа. Когда развивается дефицит железа, этот процесс часто проходит незаметно до тех пор, пока не наступит анемия.



## Глава 5: Выигрыш

Здесь перечислены все виды мотивации, которая понадобится вам для того, чтобы придерживаться здорового питания. Итак, начнем.

### Преимущества

#### Вы становитесь здоровее

Вы можете прочитать целую гору книг о пользе правильного питания для здоровья, но так и не узнать, какие у него на самом деле есть преимущества. Главное преимущество в том, что вы сами управляете своим весом.

Питаясь правильно, вы обеспечиваете правильный обмен веществ в организме - прежде всего, нормальное функционирование иммунной и пищеварительной систем. Одновременно вы предохраняете себя от разнообразных хронических заболеваний, начиная от сердечнососудистых дисфункций и нарушения кровяного давления до диабета.

#### Экономия

Здоровое питание дает значительную экономию денег. Чеки в супермаркетах сразу сократятся, и вы перестанете все глубже зарываться в долг по кредитной карточке, если такое с вами происходит. Кроме того, вы сэкономите кучу денег, которую раньше тратили на лекарства, чтобы избавиться от недугов, вызванных неправильным питанием.

#### Меньше токсинов в организме

Сейчас многие продукты токсичны из-за того, что содержат искусственные химические вещества. Если вы стараетесь питаться правильно, вероятность попадания этих токсинов в ваш организм резко снижается, потому

что один из главных принципов правильного питания - не покупать готовую пищу.

Кроме этого, если кушать меньше, будут ослабляться и такие вредные привычки, как курение и алкоголизм.

Кружка пива - это синоним выражения "посидеть с друзьями". Если меньше кушать, пива тоже не захочется.

Аналогично, вам не захочется той сигаретки (или нескольких сигарет), которые вы обычно выкуриваете после еды.

### Больше физической активности

Когда вы начинаете лучше питаться, вы замечаете, что стали гораздо лучше выполнять свою работу. Вы способны больше тренироваться, больше путешествовать, больше играть, больше работать, а потому ваша жизнь становится более продуктивной.

Это гораздо интереснее, чем быть толстым тучаком и весь день валяться без дела на диване. Можно чаще встречаться с друзьями и любимыми, от чего жизнь явно становится приятнее.

### Активизация социальной сферы жизни

Забудьте о фетишизации жирных, переедающие толстые люди выглядят непривлекательно. Существует строгое социальное табу на жир в неположенных участках тела. При поиске партнера лишний вес может буквально стать помехой на вашем пути. Не только сам по себе, но еще и потому, что общество воспринимает людей, не способных контролировать свое пищевое поведение и, следовательно, свой вес, как людей, не способных контролировать свои импульсивные побуждения.

Такое отношение существует, хоть далеко не каждый согласится его озвучить. Если питаться правильно, вскоре вы обнаружите, что эта проблема отпала.

# Заключение

Существует множество популярных диет, но большинство из них не способствуют здоровью, а некоторые даже опасны. Ниже приведены рекомендации, как придерживаться здоровой, сбалансированной диеты и избегать вредных для здоровья диет.

Выясните, сколько калорий вам необходимо для повседневной активности.

Это количество может быть самым разным в зависимости от вашего обмена веществ и физической нагрузки. Если вы набираете вес, только понюхав кусочек пиццы, количество потребляемых в день калорий следует снизить до 2000 для мужчин и 1500 для женщин.

Масса тела играет определенную роль в следующих моментах. Крупным от природы людям требуется больше калорий, чем маленьким. Если вы кушаете и не набираете лишнего веса, или если вы ведете физически активный образ жизни, можно увеличить потребление калорий на 1000-2000 кал. в день для мужчин и чуть меньше для женщин.

Бойтесь, как огня, жирной пищи.

Для правильной работы всего организма жир в пище необходим. Но этот жир должен быть полезным. Большинство животных жиров и некоторые растительные жиры в изобилии содержат жиры, способствующие росту ЛПНП холестерина; ох, уж этот холестерин.

Вопреки сложившемуся мнению, потребление холестерина не обязательно ведет к повышению

холестерина в крови. Если вооружить тело нужным инструментарием, оно выведет лишний холестерин из организма. Этот инструментарий - мононенасыщенные жирные кислоты, которые желательно употреблять регулярно. Мононенасыщенные жирные кислоты в большом количестве содержатся в оливковом масле, орехах, рыбьем жире и различных маслах из семян растений.

#### Ешьте полезные углеводы

Углеводы употреблять необходимо, потому что они - главный источник физических сил. Фишка в том, чтобы правильно их выбирать. Простые углеводы типа сахара и рафинированной муки быстро всасываются пищеварительной системой.

Это приводит к своего рода углеводной перегрузке, и, чтобы справиться с этой перегрузкой, организм вырабатывает большое количество инсулина.

Чрезмерное количество инсулина не только вредно для сердца, оно провоцирует нарастание массы тела.

Углеводы нужно кушать, но выбирать из них те, которые медленно усваиваются, например, цельнозерновую муку, овощи, овес и нешлифованные крупы.

#### Больше кушайте в первой половине дня

Обмен веществ к вечеру замедляется, и пища переваривается менее эффективно. Это означает, что основная часть энергии, содержащейся в продукте, будет отложена про запас в виде жира, а тело недополучит питательных веществ. Постарайтесь на завтрак съесть среднее количество пищи, в обед - много, а на ужин - мало. А еще лучше кушать понемножку 4-6 раз в день.

#### Сделайте себе послабление

Послабление не означает, что раз в неделю нужно обжираться всем фаст-фудом, до которого только дотянется рука.

Послабление означает, что раз в неделю можно позволить себе съесть из неполезного что-то такое, что вы действительно любите. Позвольте себе пару кусочков пиццы по воскресеньям или большой кусок шоколадного кекса по субботам. Такое послабление поможет придерживаться новой диеты, которая действительно полезна для вашего тела. Особые случаи, например, день рождения члена семьи, рассматривайте как послабление.

#### Заимейте привычку кушать медленно

Тогда вы будете успевать насыщаться меньшим числом калорий и покончите с перееданием и всеми его печальными последствиями.

#### Пейте воду

Вода придает бодрости и энергии, творит чудеса с кожей и дает ощущение наполненности и сытости, поэтому кушать хочется меньше! Отказ от газировки и переход на чистую воду творит с человеком чудеса.

#### "ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОДВИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ"



Как раскрутить свой бизнес,  
используя огромный трафик  
популярных социальных сетей?

Это руководство покажет вам,  
как использовать Twitter, Google+, Facebook,  
YouTube и LinkedIn  
для продвижения своего бизнеса!

**>> Получить бесплатно <<**

www.ebooksnet.ru  
**Новинка!**