**Правильно питаться: в какое время, какие продукты**
Лучшее время для завтрака с 6 до 8 утра. В это время возрастает активность органов пищеварения, но она ещё достаточно слабая, поэтому нет смысла совсем плотно и сытно завтракать, это может вызвать только снижение сил. В крайнем случае еда должна уже быть съедена до 9 утра.

Утро – самое время для оптимизма и радости, желательно принимать продукты обладающие свойствами повышать счастье. В основном это фрукты или сухофрукты: курага, изюм, чернослив, сушеные яблоки и груши, инжир, финики; молочные продукты: сливочное масло, сыр, творог, сметана, йогурт и др., ягоды, орехи: грецкие, миндальные, фундук, арахис; варенье, сахар, мед, сладкие специи: зеленый кардамон, корица, фенхель, шафран и др.

Сладости дают ощущения праздника. Но необходимо отметить, что если начать злоупотреблять сладостями скажем уже во второй половине дня, эффект будет неблагоприятный. Организм при такой сладкой жизни может расслабится и потерять рабочий настрой.

С 11 до 13 - идеальное время для обеда. Весь организм готов к приему еды. Именно в это время пищеварение наиболее эффективно и активизированы все его функции. Для увеличения умственной деятельности полезно кушать все зерновые и бобовые культуры, однако уже после 17 вечера употребление этих продуктов может иметь обратный эффект – они начнут препятствовать работе ума. Употребление хлеба в вечернее время – одна из причин появления фосфатных камней в почках.

Не от употребления хлеба, а от не своевременного приема хлеба! Небольшое снижение работоспособности всегда наблюдается после приема еды в течении часа, это закономерно и естественно. Именно поэтому, не следует заниматься тяжелым физическим трудом, лучше прогуляться по свежему воздуху (как рекомендуют китайские мудрецы, необходимо обязательно сделать 100 шагов после еды) или почитать легкую литературу.
Идеально перед едой выпить стакан воды. Во-первых, вопреки бытующему мнению, что это разбавляет желудочный сок и пищеварение будет затруднительно. Это первично. Сигнал о том, что концентрация желудочного сока уменьшилась доходить до мозга и оттуда подается команда на усиленное выделение новой порции, а это значит, что к началу приему еды концентрация всех соков и ферментов достигнет максимального уровня. В такой среде пища подвергается максимально качественной обработке.

Во-вторых, вода заполнит полость желудка, что будет способствовать профилактике обжорства. Согласитесь, понимать и помнить все время, что сигнал о сытости приходит через 15-20 минут после наполнения желудка не всегда хочется.

Поздний ужин. Особенно с зерновыми и сладкими продуктами – приведет к неправильному пищеварению. Накопление токсинов приводит к усталости, общей слабости, разбитости, тяжести в области живота, вздутиям, изо рта появляется неприятный запах. Все от того, что не переваренная еда лежит в пищеварительном тракте всю ночь, выделяя многочисленные токсины и продукты брожения.

После того, как организм проснулся, все токсины начинают попадать в кровь. Особо чувствительна к токсинам – нервная система, она первая начинает сигнализировать о разбалансировке в системе организма.
В результате сразу после пробуждения могут появиться головные боли, сонливость, разбитость, усталость, ощущение отсутствия отдыха, ночные кошмары, нервный, поверхностный сон. Многие думают, что это от недосыпания, поэтому начинают ещё больше спать по утрам, завтрак сразу переноситься далеко за 10, автоматически переноситься и обед, который может состоятся при этих условиях не раньше 14-15.

Признаки плохого пищеварения:
1.После приема еды возникают позывы к опорожнению кишечника.
2.После приема еды возникает тяжесть в области живота.
3.Сниженная работоспособность и сонливость продолжается еще после 2 часов после приема пищи.
4.При сильной зашлакованности организма в целом, после приема пищи могут наблюдаться тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, головная боль, разбитость, слабость, апатия, упадок сил, отвращение к каким-то продуктам или к еде в целом.

Утро – самое лучшее время для того, чтобы изучать что-то, заниматься умственной деятельностью. Это также прекрасное время для решения любых проблем.

С 3-6 утра лучше всего заниматься духовными практиками: молитвы, медитация, чтение мантр, просто благоприятный настрой.

С 6-7 утра очень активна долгосрочная память. Это время лучше всего использовать для запоминания скажем стихов наизусть, изучения языков и т.д.

С 7 до 8 утра можно изучать информацию, которая нуждается в запоминании, но не слишком глубоко.
С 8 до 9 утра хорошо изучать то, что требует не только запоминания, но и размышления.

С 9 до 10 утра лучше работать с информационно-статистическими данными.

С 10 до 12 утра хорошо изучать литературу, которая не требует сильной концентрации, скажем не научную, а художественную.

С 12 до 18 часов сознание человека нацелено на активную деятельность.

С 17 до 19 часов наиболее эффективное время для спорта.

С 19-21 наступает время активизации системы кровообращения. В это время крайне опасно чрезмерная физическая нагрузка.

С 18 часов любую деятельность желательно приводить в спокойствие и умиротворение, трудовая деятельность не должна носить напряженного характера.

Принятие такого стиля жизни поможет гораздо легче достичь успеха во всех поставленных целях.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Оптимальное время приёма пищи.***Без пяти минут идеал… Сверим часы?**Журнал NewDiet. Лучший источник информации о диетах, фитнесе и здоровом питании.*Те, кто следит за своим здоровьем и фигурой, часто сталкиваются с одной проблемой. По их словам, вроде бы и рацион сбалансирован, и питаются они исключительно здоровыми продуктами, и фитнесом занимаются, а стрелка весов почему-то застыла на месте. Причин тому может быть несколько и одна из них - в режиме питания. Лучший способ контролировать аппетит, оставаться активной в течение дня - принимать пищу 4 - 5 раз в день небольшими порциями. При этом блюда должны быть здоровыми, нежирными и полезными, чтобы вы были сыты и не испытывали желания "перехватить" что-нибудь лишнее. Никогда не оставайтесь без еды более 4 - 5 часов. Это может показаться странным, но главная ошибка, приводящая к лишнему весу - систематическое недоедание. Доказано, что при 1 - 3-разовом питании люди потребляют значительно большее количество калорий, чем при 4 - 5-разовом. Однако важно не только придирчиво выбрать продукты для своего рациона, но и знать, в какое время необходимо съесть каждый из них, дабы он принес максимальную пользу. Дело в том, что в разное время суток организму требуются продукты определенной питательной ценности. Итак, что же именно надо съедать в каждый из приемов пищи, чтобы оставаться стройной и бодрой? **Завтрак (6 - 9 часов)** Исследования показывают, что 35% женщин пренебрегают утренней трапезой. У кого-то "не хватает времени", а кто-то стремится таким образом сократить общее количество потребляемых в течение дня калорий. Однако, как показывает практика, эффект получается прямо противоположный. В течение дня организм будет стремиться наверстать упущенное, и в результате вы незаметно для себя съедите куда больше продуктов, чем могли бы. Завтрак выполняет и еще одну важнейшую функцию - он "запускает" процесс метаболизма. То есть, продукты, которые вы съедите в течение дня, усвоятся организмом быстрее и в гораздо большей степени. Согласно выводам диетологов, с 6 до 9 часов утра пищеварительные ферменты наиболее активны. В это время рекомендуется есть белковые продукты. Белки перевариваются медленно, что позволит вам не испытывать чувство голода до обеда. Углеводов же лучше избегать - уровень инсулина еще низкий, а углеводная пища вызывает снижение сахара в крови. Вследствие этого к 11 часам дня вы снова захотите есть. Лучший выбор 1. Обезжиренный творог/йогурт.Йогурт является полезнейшим продуктом. Он богат белком, кальцием, магнием, а также полезными микроорганизмами, повышающими иммунитет и улучшающими работу желудочно-кишечного тракта. Но это относится лишь к натуральному йогурту. При добавлении же различных фруктовых наполнителей в составе йогурта автоматически появляется сахар. Поэтому, даже если на баночке написано "0% жира", но йогурт клубничный, вишневый, персиковый и т.д. - то при минимуме пользы калорий в нем предостаточно. 2. СырДа, большинство сыров имеют высокий процент жира и калорий. Но при этом в них много кальция, а еще в сыре содержится линолиевая кислота. Она понижает риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, а также… способствует похуданию, так как не дает откладываться жиру. Чтобы сыр не навредил фигуре, следите за размером порции (дневная норма этого продукта в день - 2 - 3 тоненьких ломтика или 4 кубика размером с игральную кость), и помните восточную мудрость: "Утром сыр - золото, днем - серебро, а вечером - свинец". 3. ОвсянкаОвсяная каша - кладезь клетчатки, сложных углеводов и микроэлементов, именно в ней содержится высокий процент растительного белка. Овсянка полезна для работы печени и поджелудочной железы, регулирует уровень сахара в крови, ее волокна благотворно влияют на обменные процессы, выводят излишки глюкозы, холестерин, токсины и примеси тяжелых металлов. 4. МолокоМолоко способно снижать кровяное давление, а содержащийся в нем кальций не только полезен для зубов и костей, но и препятствует отложению жира в организме. Согласно исследованиям итальянских ученых, испытуемые, включившие в свой рацион молочные продукты с низким содержанием жира, при прочих равных условиях теряли вес на 35% быстрее тех, кто исключил их из своей диеты. 5. ЯйцаВ этом продукте около 6г белка. Кроме того, он богат витаминами А, В6, В12, Е, а желток содержит редкий витамин К, фолат, железо, лютеин, необходимый для сохранения зрения и холин, способствующий выведению жира из печени. Что же касается содержащегося в яйцах холестерина, то, по утверждениям многих диетологов, он усваивается лишь на 30%, а посему не представляет серьезной угрозы для сердца. **Обед (12 - 13 часов)** Обед должен включать в себя: 1. Белки (рыбу, морепродукты; мясо, птицу - отдавайте предпочтение постным частям). Способ приготовления - любой: тушите, запекайте, отваривайте, готовьте на гриле - только не жарьте! 2. Крахмалосодержащие продукты (коричневый рис, макаронные изделия из муки грубого помола, картофель, цельнозерновой хлеб, бобовые). Во время обеда рекомендуется избегать высокоуглеводных продуктов (сухофрукты, мед, десерты), так как уровень инсулина по прежнему низкий. "Правильные" крахмалосодержащие продукты относятся к категории сложных углеводов. Они медленнее усваиваются, позволяют дольше сохранить чувство сытости, не повышают ни уровень сахара, ни лишний вес. Более того, все они богаты клетчаткой, без которой похудание невозможно. В пище, насыщенной клетчаткой, мало калорий и почти нет жиров. Клетчатка подобна губке: впитывая в себя влагу, она разбухает и тем самым прекрасно утоляет голод. |

Лучший выбор

1. Коричневый рис
Благотворно влияет на состояние волос, кожи, зубов, ногтей, незаменим для пищеварения. В оболочке коричневого риса много клетчатки, а сам он богат витаминами А, РР и группы В, необходимыми микроэлементами и фитовеществами, при этом лишен жиров, холестерина и натрия.

2. Макароны (из муки грубого помола)
Обеспечат вас клетчаткой и фолиевой кислотой, которая необходима для репродуктивной функции и усвоения железа. Стандартная порция макаронных изделий (а это один стакан, не более!) из твердых сортов пшеницы не причинит ни малейшего вреда вашей фигуре.

3. Гречневая каша
В ней содержится железо, пектин, улучшающий пищеварение, а также лецитин, необходимый печени и поджелудочной железе.

4. Картофель
Источник антиоксидантов, витамина С, калия. Стандартная порция - один клубень размером с кулак - около 100 ккал. Вреден для фигуры (и не только!) лишь жареный картофель, а также приправленный жирными высококалорийными соусами - сырным, сметанным, масляным. Такая "изюминка" способна добавить блюду до 150 ккал, а вашей талии - несколько сантиметров.

5. Цельнозерновой хлеб
Насыщен клетчаткой, сложными углеводами, витаминами и микроэлементами. Главный хлебный злак - пшеница - содержит рекордное количество антиоксидантов ортофенолов, борцов с раковыми клетками. Но в белом хлебе их нет вовсе - они были обнаружены учеными только в оболочке зерна, которая попадает в отруби и муку грубого помола, но счищается при изготовлении пекарской муки высшего сорта.

6. Бобовые
Представляют собой кладезь растительных белков, клетчатки и сложных углеводов, а вот вредных насыщенных жиров они лишены полностью.

5. Салат из свежих овощей с оливковым или же растительным маслом.

6. Несколько слов необходимо сказать о супах. Не стоит недооценивать это блюдо. Супы - лучшее средство от голода. Они "согреют" ваш желудок, наладят систему питания. В ходе американского исследования было установлено, что те, кто иногда включает суп в свой обеденный рацион, потребляют на 100 ккал меньше, чем те, кто от него отказывается. Причем этот дефицит не компенсируется в течение дня. Отдавайте предпочтение супам густой консистенции - из протертых овощей или супам-пюре - они одновременно будут и первым, и вторым блюдом, ведь если вы выбираете суп, от закусок и горячего в этот день лучше отказаться. Зимой суп - пища не только для тела, но и для души, стремящейся к теплу и покою.

**Полдник (16 - 17 часов)**

В 16 - 17 часов наступает время для углеводной пищи - уровень инсулина максимальный.

Сейчас лучшим выбором будут: фрукты или фруктовый салат, сухофрукты, немного орехов или 30г горького шоколада (содержание какао - не менее 70%). Какао-бобы являются источником антиоксидантов и флавоноидов, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно на полдник (а не на завтрак, как это делают многие девушки, следящие за фигурой), 1 - 2 раза в неделю можно позволить себе полакомиться десертом. Ни в коем случае не отказывайте себе в сладком вообще - жестокие ограничения приведут лишь к срывам. Главное - во всем соблюдать меру. Лучше откажитесь от богатых насыщенными жирами снеков, печений, выпечки и бисквитов, перейдите на легкие десерты. В одной порции низкокалорийного десерта около 120 ккал. Подойдут, например, кофейный или ягодный мусс, йогуртовое пирожное, фрукты в желе.

**Ужин (18 - 20 часов)**

Один из самых "противоречивых" приемов пищи. Некоторые придерживается мнения: есть после 18:00 ни в коем случае нельзя, их оппоненты утверждают, что значение имеет лишь общее число потребляемых в течение дня калорий, а не время трапезы… А истина, как это часто бывает, посередине. Самый здоровый и "безопасный" для фигуры ужин - легкий, но не "голодный". Он должен состоять из рыбы или постного белого мяса и овощного гарнира (идеально подойдут блюда из тушеных овощей).

Крайне нежелательно употребление вечером красного мяса - оно долго переваривается, а пищеварительные ферменты после 19:00 практически не вырабатываются. Распространенное мнение о том, что салаты - наиболее подходящая для ужина пища, не совсем верно. Дело в том, что во время их переработки настроившаяся на отдых поджелудочная железа подвергается большой нагрузке. Следует избегать и высокоуглеводных продуктов. Они повысят уровень сахара в крови, что создаст иллюзию голода, и в результате вы переедите.
При соблюдении правильного режима питания неожиданные приступы голода не страшны ни вам, ни вашей фигуре. Если все же вы захотите съесть что-либо на ночь - вас выручит чашка некрепкого зеленого чая с ложечкой меда или стакан теплого молока. Они снижают желудочную секрецию и оказывают общее успокаивающее воздействие.

**Шоколад**

**+ Утром:** Съеденные утром несколько кусочков темного шоколада дадут твоему организму ударную дозу антиоксидантов. Они обеспечат здоровую работу сердца и замедлят старение.

**- После полудня:** Более 25 грамм шоколада после обеда отложатся на твоих боках лишним жирком.

**Мясо**

**+ День:** Съеденное днем мясо избавит тебя от усталости, насытит организм железом, которое снабдит клетки кислородом. А это в свою очередь повысит сопротивляемость болезням.

**- Вечер:** Употребление мяса вечером может спровоцировать негативные процессы в кишечнике. Ведь мясу требуется до 5 часов на то, чтобы перевариться.

**Орехи**

**+ Первая половина дня:** Горсть нежареных орехов отлично усвоится в поздний завтрак или в полуденный перекус. Она восполнит в организме недостаток Омега-3. Этот элемент поддерживает тонус кровеносных сосудов, улучшает работу бронхов и нормализует давление.

**- Вечер:** О том, что орехи очень калорийны, думаем, напоминать не стоит.

**Апельсины**

**+ После обеда:** Съеденные после обеда апельсины, ускорят обмен веществ и окажут тонизирующий эффект. К тому же, они способны активизировать работу ЖКТ.

**- Раннее утро:** Употребление цитрусовых натощак провоцирует изжогу, гастрит и другие проблемы с пищеварительным аппаратом. Также это может спровоцировать аллергию.

**Макароны**

**+ Первая половина дня:** Клетчатка в макаронах из твердой пшеницы способствует очищению организма от токсинов и шлаков. Как ни странно, низкий гликемический индекс таких макарон снижает вероятность диабета.

**- Вечер:** Макароны, особенно как гарнир к мясным блюдам на ужин, значительно повысят калорийность блюда.

**Гречка**

**+ Обед:** Сложные углеводы, которые входят в состав гречневой крупы заставляют твой организм тратить энергию на переваривание, а это, конечно же, ведет к потере веса.

**- Вечер:** Обмен веществ замедляется к вечеру, потому организм просто не успеет хорошо переварить такой сложноуглеводный продукт.

**Кабачки**

**+ Вечер:** Даже, если у вас был плотный обед, большое количество клетчатки, которую содержат кабачки, очистит ваш пищевод

**- Утро:** Употребление кабачков с утра может стать причиной легкого обезвоживания, так как обладают мочегонным эффектом.

**Яблоки**

**+ Утро:** Высокое содержание пектина в яблочной кожуре поможет работе кишечника и устранит канцерогены.

**- Вечер:** Яблоки повышают кислотность желудка, что может вызвать изжогу. К тому же, в ночное время пектин плохо переваривается.

**Сыр**

**+ Раннее утро:** В небольших количествах предотвращает вздутие живота и даже может помочь в снижении веса.

**- Вечер:** Тяжело переваривается, и даже может привести к расстройству желудка.

**Сахар**

**+ Утром:** Сжечь съеденный утром сахар проще, чем вечерний.

**- Вечер:** Возбуждает пищеварительную систему, приводит к нарушению сна, плохо сказывается на фигуре.

**Какую пищу и в какое время лучше всего есть**

В средствах массовой информации активно обсуждается тема правильного питания и качественных продуктов, но никто не задумывается о том, какую пищу и в какое время дня надо есть. В большинстве случаев поднимается вопрос о необходимости ужина и продуктах, из которых он должен состоять. А как же обед и завтрак?

Пищеварительная система живет по своим законам, поэтому, необходимо следить за тем, что и в какое время мы едим. График питания составляется индивидуально и зависит от личных особенностей, трудовой деятельности и наследственности каждого конкретного человека, мы можем дать только общие рекомендации. Но не стоит слишком потакать своим привычкам, правильно организованное питание поможет избежать многих серьезных трудностей со здоровьем и наиболее эффективно применять свой потенциал.

Итак, сколько же раз в день нужно есть? Для здорового человека среднего возраста самым лучшим будет трехразовое питание. При этом всякий прием пищи должен состоять из определенных продуктов. Только в этом случае организм получит в оптимальных количествах все необходимые ингредиенты.

Кроме этого, необходимо дать организму время, чтобы переварить пищу. Процесс пищеварения длится от 4 до 8 часов, выдерживать такие интервалы возможно только в случае трехразового питания.

Например, на завтрак вы съели бутерброд и выпили кофе. Чтобы еда нормально переварилась, потребуется больше 4х часов. Первые 2 часа еда располагается в желудке, а после этого перемещается в кишечник, где завершается процесс расщепления. И в момент, когда организм собирается переместить пищу в кишечник, вы съедаете что-нибудь так же, к примеру, шоколадку либо пирожок. Новая еда поступает в желудок, где так же располагается утренняя, и процесс пищеварения начинается в первую очередь. Такие действия сбивают работу пищеварительной системы и всего организма. В конечном итоге нарушается нормальный обмен веществ, появляются запоры, а зачастую гастрит и даже язва. Поэтому важно не только съесть качественную еду, но и дать пище нормально перевариться и усвоиться.

Среди современной молодежи популярны перекусы набегу и фастфуд. Это весьма вредно, поэтому организовать нормальное питание надо как можно скорее. Питаться следует основательно, до появления ощущения сытости.

Наилучшее время для завтрака – 7-9 часов утра. Согласно суточным ритмам организма в это время активная энергия находится в желудке. Весьма полезно перед завтраком выполнить несколько упражнений либо какую-нибудь домашнюю работу. Не стоит сразу с постели садиться за стол, поскольку внутренние органы не успевают проснуться.

После здорового сна организм полон сил, поэтому завтрак должен быть легким. Идеальный вариант – фрукты, овощи, углеводная еда (картофель, рис, каши). Не стоит пропускать завтрак, поскольку именно с первым приемом пищи активизируется обмен веществ, и, соответственно, начинает сбрасываться лишний вес.

В течение дня организму требуется энергия для активной физической и умственной деятельности, поэтому в качестве обеда подойдут богатые углеводами каши с овощным салатом, фрукты. Оптимальное время для обеда – 13-15 часов.

Что касается ужина, то лучше время для него – это промежуток между 18 и 20 часами. Последний прием пищи должен состоять из продуктов, богатых белком, и овощных салатов. Именно вечером организм восстанавливает поврежденные ткани, а белок является главным «строительным материалом».

**Что и когда лучше есть женщинам: аюрведические рекомендации**

**Несколько акцентов на том, что и когда лучше есть женщине для ее здоровья и хорошего самочувствия.**

**Завтрак**

Понимать, какие продукты в какое время стоит есть, тоже очень важно. И начнем мы с завтрака. Это очень важный прием пищи. Если мы встанем рано, но съедим не то, что нужно, — мигом появится вялость, сонливость. И если на работу идти не надо, то мы ляжем обратно в теплую кроватку.

Мне это хорошо знакомо: когда я начинала вставать рано, я еще не знала про благостный режим питания. Бывало, поешь бутерброды, сэндвичи, тосты, булочки, круассанчики — привычный завтрак в моём понимании — и сразу же снова хочется спать.  Хоть вообще не завтракай. И одно время я не завтракала, а просто пила чай. Но почему-то от этого становилось грустно.

*Какие же правила существуют для завтрака:*

* *На завтрак не стоит есть зернобобовых продуктов*. Отменяются хлеб, булочки, бутерброды, каши (исключение составляет гречка). И помните, что мы говорим о завтраке, который происходит примерно в 6 утра.
* *На завтрак хорошо есть фрукты*. Если время года позволяет, употребляем свежие, они как раз имеют такое желанное летом охлаждающее действие. Зимой на завтрак едим сухофрукты.
* *Приветствуются молочные продукты*. Например, йогурты, твороги, ряженки.  Все то, что вы любите.
* *Молоко в чистом виде можно пить до шести часов утра*. Если вы, допустим, встали в пять, а завтракать сели через полчаса, то вы еще можете выпить молоко в чистом виде, но оно обязательно должно быть теплым, сладким и со специями. Хорошая утренняя специя -  корица, она отлично бодрит.
* *Утром женщинам можно и нужно есть сладости*. В любом объеме и практически в любой форме (кроме тортиков, которые относятся к зернобобовым). Это могут быть какие-то конфетки, шоколадки. Не лишайте себя сладкого! Если вы садитесь на диету и отказываетесь от сладостей совсем, то вашей гормональной системе будет очень сильно не хватать женской энергии, вы будете похожи на сварливую бензопилу. Сделайте это для своих ближних — кушайте по утрам сладкое! Тогда вы будете с ними доброй и ласковой в общении. Не переживайте: съеденное до полудня по солнечному времени на фигуре не отразится.
* *Не ешьте тяжелой пищи, не накладывайте больших порций, откажитесь от  “капитальных завтраков”.* Мой муж, когда мы только поженились, мне всё время говорил: “А вот мне бабушка на завтрак готовила четыре блюда плюс компот”. Да, завтрак должен быть сытным. Но — легким для переваривания. Иначе это всё упадет в желудок камнем, и вы под его тяжестью завалитесь на кровать. Либо будете спать на ходу.
* *Хорошим завтраком, по моему опыту, является фруктовый салат.* Еще лучше – с йогуртом. Обычно именно так и выглядит мой завтрак. В зависимости от времени года — разные фрукты, ягоды, орехи. Иногда – консервированные, иногда — замороженные, иногда – свежие.  Такой салат каждый раз получается с новым вкусом, быстро готовится и идеально подходит для раннего утра.
* *После завтрака вы не должны почувствовать себя очень плотно сытой.* Вы должны ощущать бодрость, которая поможет вам не заснуть. Экспериментируйте с завтраком для себя, соблюдая эти простые аюрведические правила. Наблюдайте, какие ощущения через полчаса у вас вызывают те или иные комбинации продуктов – не в желудке, а во всем теле. Если вы чувствуете слабость, тепло, сонливость – измените свое утреннее меню. Если есть легкость, бодрость и сытость – поздравляю, вы нашли свой идеальный завтрак.

Еще одно важное правило для девочек. Нам нужно кушать чаще, но — маленькими порциями. И обязательно пробовать разные вкусы. Кроме биологических процессов, частое взаимодействие с разными вкусами в течение дня помогает циркуляции и обработке самых разных эмоций. Это упорядочивает женскую природу переживаний, умиротворяет.  Поэтому для нас допустим второй завтрак. Часов в десять утра. С любимой овсянкой, булочкой или кусочком шоколадки.

**Обед**

Обед  лучше всего устраивать около полудня по солнечному времени. Главное — не позже 14:00 .

Обед — это самый основательный и сытный прием пищи. В обед, устроенный в правильное время, вы можете съесть сколько угодно, чего угодно, и всё переварится. Вот это -  подходящее время, чтобы организовать себе “первое, второе, третье и компот”.

Также в обед можно есть зернобобовые, высококалорийную пищу,  мучное. Главное правило  — не переедать. Из-за стола нужно выйти в состоянии сытости. Сытости, но не тяжести.

Если мы обедаем не ближе к ночи, а в полдень по солнечному времени, то всё переварится. Ведь солнце — в зените, а энергия пищеварения — это солнечная энергия. Если мы при этом еще едим мало-мальски сбалансировано, “солнечный обед” может долгие годы поддерживать нашу стройность или стать прекрасным шагом к ее достижению.

**Ужин**
Ужин по солнечному времени должен состояться не позже шести часов вечера. Между обедом и ужином у женщин могут быть легкие перекусы (фрукты, орехи).
*Основные правила ужина:*

* *Снова не рекомендуется есть зернобобовые*. Они  перевариваются только энергией солнца, то есть с 12:00 до 14:00. Если вы на ночь съедите какую-нибудь булочку, то эта булочка у вас переварится не сегодня, а завтра. И в вашем кишечнике она создаст за ночь не самую приятную картину.  Кроме того, это не позволит вам встать рано, и встанете вы — уже с тяжестью. Не есть на ночь зернобобовых – это еще один способ облегчить раннее вставание.
* *Есть вечером лучше всего овощи.* Сырые или тушеные. Они перевариваются энергией Луны, то есть как раз ночью. Овощи можно все, но старайтесь есть меньше  картошки и томатов. Картошка — достаточно тяжелая пища, помидоры — ближе к ягодам, чем к овощам.
* *Также хорошо на ночь пить молоко*. Если вам после 18:00  хочется есть, то попробуйте выпить стакан тёплого молока. И вновь условие: пить молоко теплое, сладкое и со специями. Вечерние специи — это, например, зеленый кардамон. Он балансирует все доши (окружающие нас энергии огня, земли, воды и воздуха в вашем организме) и гармонизирует сон.

Остановлюсь на **вопросе с молоком отдельно.** Есть люди, которые из – за условной непереносимости лактозы не могут пить молоко, плохо себя чувствуют после него. Чаще всего это люди с нормальной усвояемостью молочного белка, только вот пьют они молоко неправильно. Если пить его холодным и/или в дневное время, неприятные ощущения испытает почти любой взрослый человек, потому что молоко не усваивается под воздействием энергии солнца.  Днем молоко могут безбоязненно пить только беременные женщины или кормящие мамочки.

Если пить его вечером — теплое, сладкое и со специями – оно обязательно усвоится. Вопрос только в дозировке. Чтобы проверить свою реакцию, начать можно с чайной ложки. Если все в порядке, постепенно увеличивать объем до стакана. Главный критерий, что молока вчера было много, это белый налет на языке утром. Если налета нет, значит с дозой все в порядке.

Я так настойчиво агитирую вас вернуть молоко в свою жизнь, потому что нам, женщинам, этот чудесный продукт (особенно выпитый на ночь) дает концентрированную порцию энергии умиротворения и любви. Просто попробуйте. Я прошу вас осмотрительно и чутко проверять все рекомендации на себе. Каждая из них может стать шагом в новую, более здоровую и счастливую жизнь.

**Лучшее время кушать**

Вслед за поиском ответа на вопрос, можно или нет есть на ночь (можно! но осторожно), мне стало интересно: а есть ли вообще какое-то оптимальное время приема пищи? Т.е. буквально: когда лучше кушать в течение дня – завтракать, обедать, ужинать? Есть ли рекомендации о том, в какое время дня лучше кушать злаки, а в какое – мясо или овощи? Ведь у нашего тела есть определенные биологические часы, и, как я понимаю, именно на них основаны рекомендации о том, когда лучше заняться интеллектуальной работой, а когда – добавить телу физической нагрузки, и даже – когда сходить к стоматологу. Стало быть, наверное, и для еды есть свои часы? Оказалось – да. Причем, самые продвинутые диетологи называют лучшее время для приема пищи вплоть до минуты. Исследователи из европейской компании Forza Supplements, которая специализируется в вопросах диетического питания, провели анкетирование 1000 человек, сидящих на диете, и по результатам вывели **идеальное время для начала завтрака, обеда и ужина для тех, кто хочет похудеть: 7:11, 12:38 и 18:14 соответственно**. Лично мне идея начинать прием пищи чуть ли не по секундомеру кажется малопривлекательной. Да и непонятно, что делать с этими цифрами тем людям, кто, например, только в 8 утра просыпается. А потому послушаем и других специалистов. На самом деле, большинство диетологов, чьи мнения мне удалось найти, не говорят о каком-то конкретном времени для завтраков, обедов или ужинов. Ведь у каждого человека свой режим дня – и специалисты рекомендуют просто подстраивать схему питания под этот режим. Единственное: **завтракать стоит не позднее чем через 1-1.5 часа после пробуждения** (иначе есть риск сильно проголодаться и съесть гораздо больше нужной нормы для первого приема пищи), а остальные **приемы пищи устраивать примерно через 2-3-4 часа после каждого предыдущего**. Ну и, конечно, не наедаться перед сном – если уж совсем невмоготу, сделать просто легкий перекус. А вот в том, что именно стоит, а чего не стоит есть в каждый из приемов пищи, диетологи все-таки придерживаются определенного мнения. Так, **употребление углеводной пищи лучше отнести на первую половину дня**, т.к. углеводы – мощный поставщик энергии для организма. Потому, если съедать богатую углеводами пищу ближе к вечеру, когда активность обычного человека спадает, то эти питательные вещества просто не успеют расходоваться и в результате будут переработаны организмом в жиры (которые и отложатся на нашей талии и других частях тела). **Белковую же пищу, наоборот, можно кушать именно вечером**, хотя не возбраняется и в любое другое время дня. Дело в том, что для усвоения белка организм тратит много энергии, гораздо больше, чем для усвоения углеводов или жиров. А именно к вечеру энергообмен в организме обычно замедляется, и потому белковая пища способна поддерживать скорость обмена веществ на более высоком уровне – что поможет нам оставаться более стройными. Но давайте обо всем подробнее.

**Завтрак**

От того, что мы едим на завтрак, зависит, каким будет уровень сахара в крови в течение всего дня.

Если ваш завтрак включает в себя **блюдо из цельного зерна плюс немного жиров и белков**, ваш уровень сахара в крови будет постепенно повышаться, а затем так же медленно снижаться. Нет ничего хуже, чем съедать на завтрак рафинированную пищу, вроде сладкой булочки с корицей, – говорит **Джуди Каплан** (Judy Caplan), специалист по диетическому питанию из Академии питания и диетологии. – Вначале у вас произойдет скачок инсулина, а затем ваш уровень сахара в крови резко упадет, и вы снова почувствуете голод. Именно таким образом люди попадают в ловушку переедания.

Ни в коем случае не отказывайтесь от завтрака вообще. Исследователи из Гарвардского института здравоохранения изучали показатели состояния здоровья у 26.902 мужчин в возрасте от 45 до 82 лет на протяжениее 16 лет. Результаты показали: **у мужчин, которые пропускали завтрак, риск сердечного приступа или смерти от сердечной недостаточности был на 27% выше, чем у тех, кто постоянно завтракал**. Согласно исследователям, если вы пропускаете завтрак, это может обострить ваше чувство голода и привести к перееданию, что ведет за собой скачок уровня сахара в крови. Подобные скачки – прямая дорога к диабету, повышенному артериальному давлению и росту содержания холестерина в крови – т.е. факторам риска, которые в итоге могут вызвать сердечный приступ. ***Варианты блюд:*** — Греческий йогурт (натуральный йогурт, специальным образом профильтрованный для удаления сыворотки) плюс немного лосося или цыпленка, который остался у вас со вчерашнего ужина. — Овсяная каша. Сложные углеводы вроде овсяной каши медленно перевариваются организмом, так что у вас останется ощущение сытости в течение пары часов после завтрака. Добавьте немного белка в виде нежирного молока, а также горсть ваших любимых ягод в качестве источника антиоксидантов и немного льняного семени или грецких орехов, содержащих полезные растительные жиры. ***Чего стоит избегать:*** — Бутерброд с сыром и колбасой. Этот плотный завтрак может составить половину вашей дневной нормы калорий, так что вам придется уменьшать все остальные порции в течение дня.

**Второй завтрак**

Если вы рано встаете и соответственно рано завтракаете, то вполне можете снова проголодаться задолго до обеда, а потому стоит запланировать полезный перекус. Хорошо подходят для него **фрукты и овощи, можно немного углеводной пищи (крупы, макароны, хлеб) плюс белки**. ***Варианты блюд:*** — Немного брокколи или моркови с нежирным йогуртным соусом или кусочки яблок с арахисовым маслом. Выбирайте пищу, которую нужно тщательно пережевывать, – таким образом увеличивая общее время еды – и добавьте к ней полезный источник белка. ***Чего стоит избегать:*** — Сладкая выпечка в сочетании со сладким кофе. Калорий много, а сытости вам такая еда прибавит ненадолго.

**Обед**

Приготовьте немного бóльшую **порцию белкового блюда** для ужина накануне (цыпленок или другое постное мясо, рыба или тофу) – в таком случае вам будет гораздо проще организовать себе обед на следующий день (вместо того, чтобы использовать колбасные изделия или готовые блюда из ближайшей кулинарии). Добавьте **немного источника полезных жиров**, вроде авокадо или оливкового масла, чтобы помочь организму усвоить жирорастворимые витамины А, D, E и K, содержащиеся в овощах и фруктах. ***Варианты блюд:*** — Легкий овощной суп плюс бутерброд с лососем и овощи – палочки моркови, помидорки черри, ломтики сладкого красного перца или кружочки огурца – и вы будете на полпути к [*рекомендуемой норме в пять порций овощей и фруктов в день*](http://semyazastolom.ru/skolko-fruktov-i-ovoshey-nuzhno-sjedatj-v-denj-pravilo-pyati-portsiy/). ***Чего стоит избегать:*** — Любой жареной еды. Жирные блюда не только высококалорийны, но еще и требуют много энергии для их переваривания. А потом вы удивляетесь, почему чувствуете себя так вяло во второй половине дня.

**Полдник**

Следите за временем и **сделайте перерыв на легкий перекус через 3-4 часа после обеда**. Обычно мы не замечаем, как понижается уровень сахара в крови. К тому времени, как мы, наконец, почувствуем его спад, обычно бывает уже слишком поздно – наше тело уже находится в состоянии физиологического стресса: мозг не получает достаточно питания, мы не можем сосредоточиться, сила воли испаряется – а в результате мы готовы наброситься на любую еду, в том числе не самую здоровую. **Планируйте свой перекус заранее.**

Многие люди знают, что будут чувствовать голод во второй половине дня, но не готовятся к этому заранее, – говорит диетолог **Холли Хартц** (Holly Heartz). – Это значит, что перекусывать они будут шоколадным батончиком, картофельными чипсами или другой высококалорийной, но бедной питательными веществами едой.

***Варианты блюд:*** — Хрустящий хлебец с зерновым творогом или миндаль и пара ломтиков фруктов. Пусть это будет какая-то белковая еда или источник полезных жиров, которые помогут вам продержаться дольше, чем одни углеводы. — Банан, нежирный йогурт или какао с молоком. Эти легкоперевариваемые закуски идеальны, если после работы вы идете на тренировку. Съедайте их за 30-60 минут до начала упражнений. ***Чего стоит избегать:*** — Кофе – он маскирует чувство голода, что может привести к перееданию позже вечером.

**Ужин**

Пусть **одной четвертью вашей порции на ужин будет нежирное мясо, еще одной одной четвертью – цельнозерновая каша, и половиной – овощи. Добавьте также немного полезных жиров** (либо в процессе приготовления мяса или каши, либо в качестве заправки к овощам). Правда, тем, кто следит за фигурой, от углеводов, даже в виде каши из цельного зерна, стоит все-таки отказаться, ограничив ужин нежирной белковой пищей и овощами, приправленными растительным маслом. ***Варианты блюд:*** — Запеченный цыпленок или рыба с рисом и рататуем. ***Чего стоит избегать:*** — Еды на бегу. Ужинаете ли вы в одиночестве или с кем-то еще, присядьте и спокойно покушайте. Так больше шансов, что вы не переедите и получите удовольствие от процесса.

**Поздний перекус**

Помним о том, что с ним нужно быть поосторожнее, и **лучше всего лечь спать пораньше, чтобы избежать необходимости кушать что-то еще после ужина**. Если же голод «застал вас врасплох» – утолите его с помощью чего-то легкого и низкокалорийного. ***Варианты блюд:*** — Ломтики яблок, посыпанные корицей. Запеките их в микроволновке, и вы получите вкусную и легкую закуску. — Стакан нежирного молока с цельнозерновым хлебцом. Просто и сытно. Еще [*больше вариантов поздних перекусов здесь*](http://semyazastolom.ru/chto-mozhno-kushatj-na-noch/). ***Чего стоит избегать:*** — Больших упаковок разных снеков.

Если уж вам сильно хочется шоколада, отломайте себе несколько кусочков от плитки, а остальное уберите подальше. Если вы остановили свой выбор на чипсах – пусть это будет самая маленькая упаковка, – говорит диетолог **Карен Грэхем** (Karen Graham).

А лично я сделала для себя такой вывод: всю углеводную пищу (крупы, хлеб, макароны) по возможности относим на первую половину дня, белковую пищу можно кушать в любой из приемов пищи (главное, чтобы это не было одно мясо с утра до вечера), а овощи – идеальный перекус для почти любого времени суток (ну кроме утра, когда лучше побаловать себя сладкими фруктами или ягодами).

**Что лучше есть на завтрак , обед и ужин**

Для каждого времени суток [есть](http://malpme.ru/fast-fud-v-kakoj-sxodit/) [продукты](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) которые наиболее подходят для этого времени и лучше других усваиваются нашим организмом.   Питаясь продуктами, которые наиболее подходят к тому или иному времени суток, можно с легкостью [расстаться с лишними килограммами](http://malpme.ru/kak-nachat-menshe-est/) и [похудеть](http://malpme.ru/kak-poxudet-ne-nanesya-vred-zdorovyu/).

[**Продукты**](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) **для завтрака**

Как считают эксперты, для [утреннего рациона](http://malpme.ru/polezen-li-zavtrak/) лучше всего подходят: вареные [яйца](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-yajce/), творог, йогурт, [мед](http://malpme.ru/kak-raspoznat-nekachestvennyj-med/), варенье. клубника, яблоки, сливы или другие [фрукты](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-fruktax/).
Но как заявляют диетологи, самый лучший продукт для завтрака это овсянка. В силу того, что волокна овсянки перевариваются достаточно медленно, вы не будете испытывать чувство голода продолжительное [время](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-vremeni/).

В промежутке между завтраком и обедом диетологи рекомендуют перекусить. Для этого легкого перекуса хорошо подойдет – горстка [орехов](http://malpme.ru/interesnye-fakty-ob-orexax/), кусочек сыра либо чернослив и курага.

[**Продукты**](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) **для обеда**

Обед должен быть полноценным и разнообразным. Для обеденного рациона хорошо подходят: морковь, салатный перец, капуста и грибы.
В силу того факта, что обед является основным [временем](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-vremeni/) [питания](http://malpme.ru/kak-mozhno-bystro-poxudet/), то в него обязательно нужно включить мясо либо рыбу. Если вы решили скинуть [лишний вес](http://malpme.ru/kak-poxudet-ne-nanesya-vred-zdorovyu/), то мясо желательно [есть](http://malpme.ru/fast-fud-v-kakoj-sxodit/) отварное и в сочетание с овощами. Так же в обед рекомендуется включить жидкие блюда, такие как супы и бульоны.

[**Продукты**](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) **для ужина**

Главное правило в выборе продуктов для ужина – они не должны быть жирными. Самыми идеальными [продуктами для ужина](http://malpme.ru/chto-nam-meshaet-poxudet/) считаются: [рыба](http://malpme.ru/samye-samye-ryby/), варенные и свежие овощи, мясо [птицы](http://malpme.ru/nemnogo-interesnogo-o-pticax/) и [фрукты](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-fruktax/). Если вы хотите поддерживать свою фигуру всегда в идеальном состоянии и не страдать от лишнего веса, то главное правило ужина – ужин не должен быть обильным.

Как выяснили медики – обильный ужин это одна из основных причин заболеванием — гастритом, панкреатитом и холециститом. Ну и конечно же, обильный ужин, это как правило всегда [лишний вес](http://malpme.ru/kak-poxudet-ne-nanesya-vred-zdorovyu/).

Вечером для нашего организма особенно будут полезны [продукты](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) которые содержат магний и кальций. Кальций обеспечит нормальную работу мозга а благодаря магнию наши мышцы расслабятся. Эти элементы можно найти в капусте, укропе, петрушке и в злаковых.

Для хорошего и спокойного сна следует включить в вечерний рацион – мясо индейки, бананы, фисташки и инжир. Эти [продукты](http://malpme.ru/lyubopytnye-fakty-pro-edu/) богаты триптофаном, который способствует правильной регуляции сна.

Если вы решили [похудеть](http://malpme.ru/kak-poxudet-ne-nanesya-vred-zdorovyu/) или просто хотите всегда [поддерживать свою фигуру](http://malpme.ru/kak-nachat-menshe-est/) в нормальном состоянии, то соблюдайте одно из главных правил [питания](http://malpme.ru/kak-mozhno-bystro-poxudet/) — Перерыв между приемами пищи должен быть не более 3-4 [часов](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-chasax/), а ночной перерыв не должен быть больше десяти [часов](http://malpme.ru/interesnye-fakty-o-chasax/).

**Приёмы пищи по часам**

Если вы собираетесь сбросить вес, то важно не только, **что** вы едите, но и **когда** вы едите. Идеальный перерыв между приемами пищи составляет три часа. Едите чаще – и риск ожирения возрастает. Едите реже – и страдаете от голода, замедления обмена веществ и безудержного желания перекусить каким-нибудь фаст-фудом.

Неравномерные приемы пищи – со слишком долгим или слишком коротким промежутком - вызывают у нашего организма самый настоящий стресс. **Нерегулярное питание** способствует ожирению из-за того, что приводит к:

1. Спонтанному желанию съесть какой-либо продукт, обычно шоколад, чипсы и т.п.

2. Замедлению обмена веществ.

3. Перееданию.

4. Повышенному уровню гормона кортизола, ответственного за набор веса.

5. Голодным болям.

6. Хронической усталости.

7. Раздражительности, перепадам настроения и депрессии.

Поэтому так важно стараться соблюдать трехчасовой промежуток между приемами пищи. **Примерное расписание приема пищи может выглядеть так:**

7:00 – Первый завтрак.
10:00 – Второй завтрак.
13:00 – Обед.
16:00 – Полдник.
19:00 – Ужин.

**Завтрак** – наиболее важный прием пищи. Завтрак должен быть богат белками, можно включить в него, например, яйца, творог или другие молочные продукты, сосиски из индейки. Если вы не можете обойтись без углеводов, включите в меню завтрака свежий фрукт или немного мюсли.

**Второй завтрак** должен быть легким и низкоуглеводным. Если вы еще не очень голодны в это время, все равно старайтесь не пропускать второй завтрак, но ограничьтесь стаканом кефира или сока либо каким-нибудь фруктом.

**Обед** должен быть сбалансированным и включать в себя источник белка (мясо, рыбу или птицу) и немного полезных углеводов, лучше только в виде овощей или зерновых. Немного полезных жиров из оливкового масла, орехов или авокадо тоже принесут пользу.

**Полдник** может включать в себя углеводы, лучше только в виде какого-нибудь фрукта, каши или, на худой конец, цельнозерновой булочки.

**Ужин**, как и обед, должен быть полноценным и хорошо сбалансированным. После ужина наступает так называемая «Зона опасности». Прием пищи в это время вызван только психологическим, а не физиологическим голодом. Только желание поднять себе настроение может повлечь вас к холодильнику. Если вы намереваетесь сбросить вес, никогда не ешьте в «Зоне опасности».

Конечно, из этого расписания могут быть – и будут – исключения, но вам будет легче сбросить вес, если вы будете стараться ежедневно придерживаться подобного расписания. Старайтесь также иметь под рукой, особенно в дороге или в рабочие часы, какой-нибудь продукт, который можно быстро съесть, например, на второй завтрак или полдник – бутылочку йогурта или банан.

Вы можете менять это расписание и подстраивать его под свой собственный режим, но промежуток между приемами пищи должен составлять все те же три часа. Помните только, что чем раньше вы начнете принимать пищу, тем лучше. Ранний завтрак повышает метаболизм и придает энергии на целый день. Последний же прием пищи должен происходить не позднее 20:00. При сильном чувстве голода поздним вечером или перед сном разрешается только выпить стакан несладкого кефира или йогурта. Обычно этого вполне довольно, чтобы утолить муки настоящего, а не вызванного психологическими причинами голода.

Одна из основных проблем, с которой часто сталкиваются худеющие «по часам», – это возникновение чувства голода между приемами пищи. Обычно это происходит, когда вы пропустили свое время, съели слишком малокалорийную или неполноценную пищу. Постарайтесь включать в каждый прием пищи по расписанию белковые продукты, зерновые продукты и достаточное количество клетчатки. Такой набор позволит вам надолго отсрочить наступление голода. И не пропускайте прием пищи, чтобы «сэкономить» калории. Это приведет только к срыву и потреблению в итоге большего количества калорий, чем вы съели бы без пропуска.

Если же вы питаетесь правильно, но все равно испытываете голод между приемами пищи, это может быть вызвано обезвоживанием. Пейте больше воды, жажда очень часто маскируется под голод. Увеличьте, если необходимо, ежедневное потребление воды до 2 л.

**Основы правильного питания. Совместимость продуктов**

Для нас очень важно знать, какие продукты питания можно употреблять вместе, в какой последовательности, а какие и вовсе употреблять отдельно. Если быстро перевариваемую пищу употреблять после пищи, нуждающейся в длительной переработке, то не происходит своевременное выведение последней порции пищи из-за того, что выход из желудка блокирован пищей, требующей длительного переваривания.

После еды не следовало бы употреблять вяжущие продукты, например, айву или продукты, способствующие разложению пищи. Если после капусты съедите чеснок, то капуста не переварится, а сгниет. Яблоко, съеденое натощак, покидает желудок уже 15-20 минут, а апельсины еще быстрей. Если же фрукты съедаются на десерт после плотного обеда, то они остаются в желудке вместе с длительно перевариваемой пищей и через 20 минут начинают бродить. Каждый вид пищи требует специфического состава ферментов. Это значит, что для переварывания той или иной пищи необходим особенный состав желудочного сока. Да и другие условия для переваривания конкретного продукта отличаются друг от друга – для переваривания белков необходима кислая среда, а крахмалистая пища расщепляется в щелочной среде, а кислотность будет только тормозить деятельность необходимого фермента. Поэтому белковую и крахмалистую пищу лучше не употреблять вместе. Углеводы лучше не есть вместе с кислыми продуктами, например, уксусом, лимоном или кечупом.

Если хлеб запить томатным соком, то подавляется активность находящейся в слюне амилазы, фермента, отвечающего за расщепление крахмалистой пищи.

Существует еще фаза кишечного пищеварения, когда под воздействием сока поджелудочной железы расщепляется пищевая кашица, покинувшая желудок. Но полное расщепление пищевой кашицы в тонком кишечнике возможно только при условии, что пища в желудке полноценно переработана. Например, каша на воде быстро расщепляется под воздействием не очень сильного желудочного сока и быстро покидает желудок. Если же кашу съесть вместе с мясом, желудок не может выработать желудочный сок такого состава, который необходим для той и другой пищи. Поэтому такая пища остается в желудке слишком долго и покидает желудок неполностью расщепленной.

Конечно, сок поджелудочной железы доведет переваривание этой пищи до конца, но это будет просить дополнительную нагрузку на печень, поджелудочную железу и тонкий кишечник. А сам едок будет ощущать «камень в желудке».
Существенно важно и то, что полезные микроорганизмы преимущественно питаются растительной клетчаткой, а мясо способствует размножению микрофлоры, определяющей процессы разложения пищи. Пищеварительный тракт человека предназначен для растительной пищи: фруктов, злаков, овощей и зелени. Важное значение имеют бактерии, находящиеся в кишечнике. От них зависит превращение клетчатки либо в питательные вещества, либо в токсины. От микроорганизмов зависит и качественная переработка остальных питательных веществ. Если человек питался правильно, то результат на лицо: у фекалий практически отсутствует запах, не образуются газы.

Сейчас более подробно о группах продуктов питания.

**Сладкие фрукты:**
Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты. Фрукты быстро расщепляются, сладкие фрукты задерживаются в желудке немного дольше кислых фруктов. Фрукты необходимо принимать отдельно, например, на полдник или до начала трапезы. Очень неблагоприятно кушать фрукты после еды, ведь тогда начинается брожение в желудке. Отдельно от приема другой пищи необходимо пить фруктовые соки, ведь они являются концентрированной пищей. Сладкие фрукты хорошо сочетаются друг с другом, а также с полукислыми фруктами, например, хурма и яблоки. Хуже сочетаются с другими фруктами бананы. Слфдкие фрукты можно сочетать со сливками, сметаной, зеленью и кисломолочными продуктами.

**Полукислые фрукты:**
Манго, черника, голубика, земляника, малина, яблоки, груши, сливы, виноград, абрикос, персик, арбуз. Эти фрукты можно комбинировать со сладкими фруктами, кислыми фруктами, кисломолочными продуктами, сливками, зеленью, а также с белковой пищей, содержащей много жиров, например, сыром, орехами, жирным творогом. Эти фрукты нельзя совмещать с яйцами, рыбой, грибами, горохом и бобовыми. Не советуется употреблять эти фрукты вместе с крахмалистой пищей. В отдельный прием пищи кушайте персики, чернику, голубику, винограда, дыню и арбуз, потому что эти фрукты очень быстро перерабатываются в желудке и плохо комбинируются с другой пищей.

**Кислые фрукты:**
Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны, крыжовник, клюква, кислые яблоки, груши, сливы, абрикос, виноград.
Эти фрукты хорошо совместимы как между собой, так и с кисломолочными продуктами, сливками, сметаной и жирным творогом.
Их можно комбинировать с орехами, сырами и зеленью.
Кислые фрукты не совместимы с белками животного происхождения, бобовыми, горохом, крахмалосодержащими продуктами и овощами.

**Хорошо комбинируемые овощи:**
Огурцы, свежая капуста (кроме цветной), редиска, сладкий перец, фасоль, репа, лук, чеснок, свекла, брюква, морковка, ранние кабачки, ранняя тыква, салат.
Эти овощи хорошо комбинируются с любой пищей, способствуя ее усвояемости, например, с белками (мясо с огурцами, морковка с творогом), с жирами (капуста с маслом), с другими овощами, с продуктами, содержащими крахмал (хлеб со свеклой, с зеленью.
Нельзя комбинировать овощи с молоком!
Нежелательно одновременно принимать в пищу овощи и фрукты.

**Плохо комбинируемые овощи:**
Цветная капуста, зеленый горошек, поздние кабачки, поздняя тыква, баклажаны, патиссоны.
Эти овощи великолепно комбинируются с продуктами, содержащими крахмал, например, хлебом, со всеми овощами, жирами, например, сметаной и зеленью.
Допустимо употреблять вместе с сырами.
Менее желательна комбинация этих овощей с белками животного происхождения, например, с яйцами и мясом.
Абсолютно несовместимы с молоком и фруктами.
 **Продукты, содержащие крахмал:**
Пшеница, рожь, овес и продукты из этих злаков, например, макароны и хлеб, а также гречка, рис, картофель, съедобный каштан и кукуруза.
Великолепно комбинируется с зеленью, жирами и всеми овощами.
Допустима и комбинация этих продуктов между собой. Этого следует избегать людям со склонностью к полноте. К тому же, различные крупы между собой отличаются количеством белков, поэтому крупы лучше не комбинировать между собой.

Комбинируя продукты, содержащие крахмал, с жирами, необходимо одновременно добавить зелень или овощи.
Очень неблагоприятна комбинация углеводов и белков. Особенно важно не комбинировать углеводы с мясом, молоком и кисломолочными продуктами, например, каша на молоке, хлеб с кефиром. Нежелательно совмещать крахмалистую пищу с сахарами, например, хлеб с вареньем, каша с сахаром, а также с любыми фруктами или фруктовыми соками.

**Белковые продукты:**
Мясо, рыба, яйца, творог, сыры, брынза, молоко, пахта, кефир, бобовые, чечевица, горох, орехи, семена, грибы.
Идеально сочетаются с семенами и хорошо сочетаемыми овощами. Способствуют переработке белков и выведению различных токсинов.

К числу исключений относится молоко – его необходимо употреблять в пищу отдельно. Лучше отдать предпочтение теплому, некипяченному, непастеризованному молоку. Пастеризованное молоко очень тяжелое по своим качествам. В отдельных случаях молоко можно комбинировать со сладкими фруктами, например, бананами, но у каждого человека своя индивидуальная переносимость продуктов.

Допустима комбинация белков с жирами, притом жиры животного происхождения лучше комбинируются с белками животного происхождения, а белки растительного происхождения – с жирами растительного происхождения. Необходимо учитывать, что жиры замедляет процесс пищеварения. Для улучшения пищеварения необходимо комбинировать со свежими овощами и зеленью.
Белки не комбинируются с продуктами, содержащими крахмал, фруктами и сахарами.
К исключениям относятся творог, сыры, кисломолочные продукты, орехи и семена – их можно совмещать с фруктами.

**Зелень:**
Салат, одуванчики, крапива, подорожник, зеленый лук, щавель, кориандр, петрушка, акация, лепестки роз, укроп и др. Зелень совместима со всеми продуктами, кроме молока.

**Жиры:**
Сливочное масло и топленое масло, сметана, сливки, растительные масла, сало и другие жиры животного происхождения. Иногда сюда причисляют жирное мясо, жирную рыбу и орехи.
Жиры замедляют выделение желудочного сока, особенно, если их употреблять в начале трапезы. Но иногда прием жиров уничтожает затор в желудке, возникнувший из-за неудачного сочетания пищевых продуктов

Жиры хорошо сочетаются с зеленью, овощами, крахмалистой пищей, например, каша со сливочным маслом. В отдельных случаях допустимо сочетание жиров и фруктов, особенно это относится к ягодам, например, клубника со сливками.
Нельзя совмещать жиры с сахарами, например, сливки с сахаром. Топленое масло совместимо практически со всеми продуктами. Растительные масла лучше употреблять вместе с рыбой, которая содержит много ненасыщенных жирных кислот. С мясом жиры лучше не совмещать.

**Сахара:**
Фруктоза, варенье, мед, меласса, коричневый сахар, сиропы.
Вместе с белками и крахмалистой пищей вызывают брожение, способствует разложению других продуктов.
Сладости лучше употреблять отдельно, но нельзя это делать в конце трапезы. В идеале лучше отказаться от сладостей или употреблять их в качестве отдельного приема пищи.
Исключением является мед. В небольшом количестве мед рекомендуется принимать вместе с другими пищевыми продуктами, так как мед способствует всасыванию биологически активных веществ и задерживает процессы гниения пищи. Мед нельзя совмещать только с продуктами животного происхождения. Мед нельзя нагревать, потому что он становится токсичным.
Мясо, рыба, творог и сыр является очень концентрированной белковой пищей. Без них возможно прожить, по возможности не следовало бы употреблять эти пищевые продукты ежедневно.

После еды желательно хотя бы 5 минут посидеть за столом, а потом медленно прогуляться в течение 20 минут.
При соблюдении правил грамотного питания, супы не являются необходимыми. Лучше супы на бульоне не готовить, а на первое съесть суп-пюре.

О том, как правильно совмещать продукты питания знают немногие, а ведь это очень важно для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и для хорошего самочувствия. Особенно важно знать, как правильно совместить продукты питания в детском меню.

В чем же заключается принцип правильного совмещения продуктов? Считается, что если в желудок попадает одновременно несколько продуктов и если они оказываются несовместимыми друг с другом, то процесс переваривания будет происходить плохо, что приведет к загрязнению организма, а в частности кишечника, разными шлаками и жирами. Это можно объяснить тем, что для переваривания белков требуются одни усилия, а для переваривания углеводов – совсем другие.

Приведем несколько примеров.

Например, если вы натощак съедите яблоко, то оно уже полностью переварится через 20 минут, но если же вы съедите то же яблоко, но уже после обеда, то оно будет плохо перевариваться и может забродить. Та же капуста будет гнить у вас в желудке, если вы съедите ее вместе с чесноком. Если вы будете есть любую кашу с мясом одновременно, то желудку очень трудно будет переработать и усвоить такой обед и еда останется гнить в кишечнике.

Вообще, человеку лучше питаться растительной пищей: фруктами, овощами, злаками. Наш желудок прекрасно воспринимает именно такую раздельную еду. Она легко и быстро переваривается и хорошо усваивается организмом. Следовательно, из всего этого можно сделать вывод: если правильно совмещать продукты питания, то можно будет добиться заметного результата в работе желудка. Таковым является быстрое переваривание пищи, отсутствие вздутия живота, легкость и максимальное усвоение питательных веществ в организме.

Верна ли такая теория о правильном совмещении продуктов, никто на сто процентов сказать не может, но если вы все-таки решили начать раздельно питаться или просто хотите научиться правильно совмещать продукты, тогда для вас есть несколько важных правил, которые помогут удачно составить свое меню.

**Первое правило.**

Мясо, яйца и рыба являются тяжелой белковой пищей. Она трудно усваивается нашим желудком, и поэтому во время ее употребления не рекомендуется пить жидкость и есть сахар. Полезнее будет есть овощи с животными жирами. После такой еды лучше сделать двух или трехчасовой перерыв между следующим приемом еды. Это важно для ее хорошего усвоения.

**Второе правило.**

Овощи, орехи, хлеб и макаронные изделия являются комплексными углеводами, и поэтому они очень хорошо усваиваются желудком. Вместе с ними не рекомендуется есть сахар. Для лучшего усвоения нужно сделать двухчасовой перерыв до следующего приема еды.

**Третье правило.**

Если вы хотите восполнить свой энергетический запас, то для этого вам лучше всего подойдут фрукты. В них содержится достаточно сахара, в котором мы иногда нуждаемся. Усвоение фруктов протекает гораздо быстрее, чем у других продуктов. Фрукты нужно есть между большими приемами еды. С ними вместе не стоит есть другие сахаросодержащие продукты, такие как шоколад и конфеты.

Кроме этих трех простых правил приема пищи существуют и несколько принципов правильного питания.

Так как состояние и качество крови зависят от нашего питания, то для поддержания оптимального кислотно-щелочного баланса в крови 50-70 процентов от суточного рациона должны составлять комплексные углеводы, то есть любые овощи, а также хлеб и макаронные изделия. Это является важным условием для хорошего самочувствия и настроения.
Во многих продуктах содержатся белки и углеводы одновременно. Такие продукты нужно есть вместе, так как нет возможности отделить белки от углеводов, но нельзя смешивать «чистые» белки и «чистые» углеводы. Это принесет мало пользы организму.
Для того, чтобы удовлетворить все потребности нашего организма, нужно выбирать разнообразную пищу. С животной пищей мы получаем серу и фосфор. Питаясь овощами – магний, кальций и калий.
Иногда мы нуждаемся в дополнительной энергии. Для этого нам следует употреблять продукты с содержанием сахара.
 *Вот некоторые советы по употреблению конкретных продуктов.*

Сливочное масло и сметану следует есть только свежими и без вредных консервантов.

Растительное масло лучше есть нерафинированное, первого отжима. А жарить еду нужно с минимальным количеством масла – в пережаренном масле большое количество вредных канцерогенов.

Употреблять сахар и другие сахаросодержащие продукты нужно отдельно от другой пищи. Лучше всего усваивается организмом мед – это уже готовый для усвоения продукт.

Хлеб. Хлеб содержит много крахмала и поэтому плохо сочетается с животными белками. Полезнее есть хлеб из отрубей.

Рис. Полезным считается только неочищенный коричневый рис.

Картофель нужно есть вареным и с овощными салатами.

Такие овощи, как кабачки, свекла, морковь, тыква лучше не употреблять с сахаром – это может вызвать брожение в желудке.

Молоко следует употреблять отдельно. Оно мешает перевариванию другой пищи. Взрослым не стоит пить больше одного стакана молока в день.

Кисломолочные продукты совместимы с молоком. Они трудно перевариваются.

Яйца плохо усваиваются и являются трудно перевариваемой пищей. Их лучше есть с овощами.

Орехи – растительные жиры, легко усваиваются. Можно добавлять в овощные салаты.

Дыню следует есть отдельно.

Не ешьте фрукты с мясом, рыбой, яйцами.

Старайтесь, чтобы блюда были проще. Простые по составу блюда легко усваиваются нашим организмом.

Еду, содержащую углеводы, не ешьте вместе с такими фруктами как апельсин, ананас и с другими кислыми овощами и фруктами.

Жиры (сметану, сливки, масло сливочное и растительное) не употребляйте с мясом и яйцами, рыбой и любыми орехами.

Не употребляйте варенье, джемы, сиропы вместе с кашами – это вызывает брожение в кишечнике.

И помните, если вы научитесь правильно совмещать продукты питания, то это принесет вам и вашему организму ощутимую пользу и всегда хорошее настроение.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

продукты, содержащие крахмал, сахар, не есть с белками и кислотными фруктами
интервал между приемами пищи не менее 4 часов
не есть рафинированные продукты (мука, сахар, маргарин)
Все продукты делят условно:

протеиновые
крахмальные
нейтральные

**КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Все пищевые продукты по месту усвояемости в желудочно-кишечном тракте делятся на две основные категории:

Основная белковая пища животного и растительного происхождения: мясо, птица, рыба и все продукты из них, творог и кисломолочные продукты, молоко, сыры, яйца, зернобобовые, орехи
Продукты, богатые крахмалом: хлеб и все изделия из муки, крупы, картофель, рис.

**МЯСО, ПТИЦА, РЫБА:**

Первая графа самая важная, т.к. именно здесь легче всего нарушить правила совместимости продуктов. Для мяса всех видов благоприятно сочетание с зелеными не крахмалистыми овощами, т. к. такое сочетание нейтрализует вредные свойства животных белков, помогает их перевариванию и выведению излишнего холестерина из крови. Применяйте мясо и птицу, выращенные без гормонов и антибиотиков. Сочетание животных белков с крепким алкоголем осаждает пепсин, необходимый для переваривания животных белков.

**ЗЕРНОБОБОВЫЕ (фасоль, горох, чечевица):**

Особенности совместимости зернобобовых с другими продуктами объясняются двойственной природой. Как крахмалы, они хорошо сочетаются с жирами, особенно легкими для усвоения - растительным маслом и сметаной, а как источник растительного белка хороши с зеленью и крахмалистыми овощами.

**МАСЛО СЛИВОЧНОЕ И СЛИВКИ:**

Употреблять только свежими, без желтого налета, с коротким сроком для употребления, без консервантов, эмульгаторов, не желательна термическая обработка, содержат витамины А, Д, Е.

**МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ:**

Растительные масла - в сыром виде лучше применять масло первого холодного отжима («девственное»), хранить в холодильнике, жарить лучше без масла, при необходимости – минимальная термическая обработка.

**САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:**

Употребление сахара и кондитерских изделий следует избегать, не сочетать ни с какой другой пищей. Все сахара тормозят секрецию желудочного сока. Для их переваривания не нужны ни слюна, ни желудочный сок: они усваиваются непосредственно в кишечнике. Если же сладости едят с другой пищей, то надолго задерживаясь в желудке, они очень скоро вызывают в нем брожение и, кроме того, снижают моторику желудка. Кислая отрыжка, изжога - результаты этого процесса. Мед - продукт уже переработанный пищеварительным аппаратом пчел, всасывается в кровь через 20 минут после приема и при этом не нагружает печень и все другие системы организма.

**СУХОФРУКТЫ:**

Полезны, но без специальной обработки диоксидом серы, перед употреблением бланшировать.
 **ХЛЕБ, КРУПЫ:**

Ко всем продуктам, богатым крахмалом, следует всегда относиться с осторожностью, т.к. крахмал сам по себе, в чистом виде, является чрезвычайно трудно усваиваемым продуктом. Запрет на сочетание животных белков с крахмалистыми продуктами - это первый и, пожалуй, самый важный закон раздельного питания. Хлеб считается отдельной едой а не обязательным добавлением к каждой пище. Однако, хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна можно есть с различными салатами, независимо от их состава. Готовьте хлеб сами из цельнозернового помола муки с добавлением ОТРУБЕЙ – источника клетчатки, витаминов группы В, кальция, железа. Хранить в холодильнике.

**РИС:**

Только не шлифованный – коричневый.
 **КАРТОФЕЛЬ:**

Частично может заменить крупяной крахмал, только вареный или печеный, лучше с кожурой, если уверены, что не было специальной обработки. Сочетается с овощными салатами.

**ФРУКТЫ КИСЛЫЕ, ПОМИДОРЫ:**

К кислым фруктам во всех случаях относятся цитрусовые и гранаты, а все остальные по вкусу. Помидоры выделяются из всех овощей высоким содержанием кислот - лимонной, яблочной, щавелевой.

**ФРУКТЫ СЛАДКИЕ:**

Приемлемо их сочетание с молоком и орехами, однако в небольшом количестве, т.к. это тяжело для пищеварения. Но лучше фрукты (кислые и сладкие) вообще ни с чем не сочетать, т.к. они усваиваются в кишечнике. Есть их нужно не менее, чем за 15- 20 минут до принятия пищи, но никак не после еды. Особенно строгим это правило должно быть в отношении арбузов и дынь.

**ОВОЩИ ЗЕЛЕНЫЕ И НЕ КРАХМАЛИСТЫЕ:**

К ним относятся вершки всех съедобных растений (зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы), салат, дикорастущие "столовые" травы, а также капуста белокочанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец, зеленый горошек. Редис, брюква, редька, молодые кабачки и репа - это "полукрахмалистые" овощи, которые по сочетаниям с различными продуктами скорее примыкают к зеленым и не крахмалистым.

**ОВОЩИ КРАХМАЛИСТЫЕ:**

К данной категории относятся: свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, тыква, кабачки и патиссоны, цветная капуста. Сочетание этих овощей с сахаром вызывает сильное брожение, остальные сочетания или хороши, или допустимы.
 **МОЛОКО:**

Отдельная еда, а не питье. Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, пища остается необработанной, процесс пищеварения затягивается, движение пищи замедляется, это приводит к запорам, метеоризму, желудочному и кишечному дискомфорту. Лучше всего молоко сочетается с овощами и фруктами.

**ТВОРОГ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

Творог - это трудноперевариваемый полноценный белок. Совместим с однородными продуктами (кислым молоком, сметаной, сыром, брынзой).

**СЫР, БРЫНЗА:**

Самые приемлемые сыры - молодые сыры типа домашнего, т.е. нечто среднее между творогом и сыром. Плавленые сыры - продукт неестественный, значительно переработанный. Брынза - это полезный белковый продукт, требующий, однако, отмачивания в холодной воде от излишней соли.

**ЯЙЦА:**

Этот белковый продукт не отличается легкостью усвоения. Тем не менее, яйца хороши в сочетании с зелеными и не крахмалистыми овощами.

**ОРЕХИ:**

Миндаль, лещина. Благодаря богатому содержанию жиров орехи сродни сыру. Однако, сыр содержит животные жиры, а орехи - растительные, которые усваиваются легче. Очищенные орехи использовать нужно сразу, из-за быстрого окисления жира или замораживать. Сочетаются с овощными и фруктовыми салатами.

**СЕМЕНА:**

Подсолнуха, тыквы, кунжута – источник белка, магния, кальция. Хранить в холодильнике, т.к. быстро окисляются.

Рекомендации по раздельному питанию:

- НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ УГЛЕВОДНУЮ И КИСЛУЮ ПИЩУ В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

Хлеб, картофель, горох, фасоль, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами.

- НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ БЕЛОК И КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ УГЛЕВОД В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой - хлеб, каши, лапшу (если нет возможности отказаться от них).

- НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ ДВА КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ БЕЛКА В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: ОДИН БЕЛОК В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

- НЕ ЕШЬТЕ ЖИРЫ С БЕЛКАМИ.

Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

- НЕ ЕШЬТЕ КИСЛЫЕ ФРУКТЫ С БЕЛКАМИ.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки, нельзя есть с мясом, орехами, яйцами. Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.

- НЕ ЕШЬТЕ КРАХМАЛЫ И САХАР В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками - все это вызывает брожение.

- ЕШЬТЕ ЛИШЬ ОДИН КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ КРАХМАЛ В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ.

Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляется в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т.п.

- НЕ ЕШЬТЕ ДЫНЮ С КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ ПИЩЕЙ.

Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь всегда надо есть отдельно.

- МОЛОКО ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ОТДЕЛЬНО ИЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ВООБЩЕ.

Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи.

На эту же тему можно прочесть: Содержания витаминов в продуктах питания, вегетарианство и овощная диета, нитраты в продуктах питания, правильное питание, сыроедение, раздельное питание.

**11 полезных продуктов, которые испортят ваше здоровье. Если съесть их не вовремя**

Оказывается, не только «не все йогурты одинаково полезны». Не любое время дня подходит даже для полезных продуктов.

**Творог**

**Лучше есть – днем**

Помогает пищеварению и хорошо усваивается, но требует времени на переваривание.

**Не стоит есть - на ночь**

Способен обострять простудные заболевания во время сна, когда температура тела понижается.

**Рис**

**Лучше есть – днем**

Содержит много калорий и дает хороший энергетический запас, который вы используете, двигаясь.

**Не стоит есть - на ночь**

Приведет к набору лишнего веса.

**Яблоки**

**Лучше есть – утром**

Благодаря пектину, яблоки положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта и предотвращают запоры. Пектин также снижает вредное воздействие канцерогенов.

**Не стоит есть – перед сном**

Органические кислоты могут вызвать повышенную кислотность и дискомфорт в желудке. Пектин создает лишнюю нагрузку для пищеварительной системы во время сна.

**Сладости**

**Лучше есть – утром**

Пик инсулина в нашем организме наступает вскоре после пробуждения. Это лучшее время, чтобы поесть сладкого. В остальные часы вы стремительно наберете лишние килограммы.

**Не стоит есть - вечером**

Помимо набора веса, скачки инсулина в крови вызовут у вас нарушения сна и беспокойство в пищеварительной системе. Если вы не хотите ночью просыпаться с диким чувством голода – отложите пирожное до завтрака.

**Бананы**

**Лучше есть – в обед**

Бананы хорошо стимулируют пищеварение и служат природным антацидом, средством, предотвращающим изжогу.

**Не стоит есть – на ужин**

Так же, как и молочные продукты, способны увеличивать количество слизи в организме и провоцировать простуду во время сна.

**Мясо и колбасы**

**Лучше есть – днем**

Благодаря высокому содержанию белка, мясо повышает работоспособность организма и концентрацию мозга.

**Не стоит есть – на ночь**

Но из-за того, что белки тяжелее перевариваются, ваш сон может быть нарушен дискомфортом в животе.

**Все бобовые**

**Лучше есть – на ночь**

Да, они способны вызвать метеоризм, но при этом ускоряют пищеварение и снижают уровень холестерина. А еще нормализуют сон. За исключением одного неудобства, это прекрасная пища для ужина.

**Не стоит есть – утром**

Помимо того же самого неудобства, вторая причина, почему бобовые не стоит есть с утра – рост вашего аппетита и переедание уже в обед.

**Грецкие орехи**

**Лучше есть – вечером**

Антиоксиданты и омега-3 кислоты из орехов усваиваются наиболее полно в состоянии покоя. А самый большой покой – ваш сон.

**Не стоит есть – в остальное время**

Это будет просто не настолько эффективно.

**Инжир и курага**

**Лучше есть – рано утром**

Ускоряют обмен веществ и стимулируют работу пищеварительной системы. Идеальный выбор перед завтраком, чтобы разбудить ваш желудок.

**Не стоит есть – ночью**

Настолько ускоряют обмен веществ, что вызывают вздутие живота в состоянии покоя.

**Сыр**

**Лучше есть – ранним утром**

Очень калорийный продукт, хорошо насыщающий даже в небольшом количестве.

**Не стоит есть – перед сном**

Как и любые молочные продукты, способен провоцировать простуду. А за счет своей калорийности – набор веса во сне.

**Молоко**

**Лучше пить – в полдник**

Дает ощущение сытости, позволяющее дожить до ужина без переедания.

**Не стоит пить – утром и на ночь**

Чистое молоко очень трудно усваивается, поэтому способно вызвать ощущение тяжести и подвинуть ваш график приема пищи. На ночь не стоит есть по тем же простудным причинам.

# **14 самых полезных продуктов для женщин**

Если каждый день хотя бы 6 продуктов из этого списка будут в вашем рационе, уже через несколько недель вы заметите положительные изменения.

**Самые полезные продукты для женщин**

**ЯБЛОКИ**

В этих популярных фруктах содержится кверцитин – натуральный флавоноид, который способен защитить клетки головного мозга от разрушающего влияния свободных радикалов. Яблоки – отличный источник клетчатки, которая быстро дает чувство насыщения и способствует снижению веса. В одном среднем яблоке содержится около 16% дневной дозы клетчатки. Еще одна хорошая новость: фрукты с белой мякотью (к ним относятся и груши) могут на 50% снизить риск инфаркта – к такому выводу пришли ученые из Нидерландов.

**БАНАНЫ**

Многие женщины отказываются от бананов, считая их слишком калорийными. Но это очень полезные фрукты! В среднем банане около 100 ккал, 3 г клетчатки и большое количество калия, который позволяет держать под контролем давление. Давайте бананы детям: прошлогоднее британское исследование подтвердило, что ежедневное употребление бананов может защитить ребенка от симптомов астмы.

**ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ**

Не любить голубику невозможно – эти ягоды насыщены антиоксидантами больше, чем любые другие. Они помогают противостоять раку, повышают активность мозга и поддерживают здоровье сердца. Как и все ягоды, голубику можно хранить в морозилке. Не забывайте о ежевике, малине и смородине – эти полезные продукты питания для женщин богаты эллаговой кислотой, мощным антиоксидантом, который необходим для работы сердца.

**АНАНАС**

Какие продукты полезны женщин? 150 г мякоти этого тропического фрукта дадут вам дневную дозу витамина С, который, во-первых, поможет противостоять инфекциям, а во- вторых, незаменим для активного синтеза коллагена. Именно этот белок отвечает за то, чтобы кожа была молодой и эластичной.

**ШПИНАТ**

Приятно, когда один овощ может стать источником сразу нескольких важных витаминов. Шпинат содержит витамины А, С, К и фолиевую кислоту, которая стимулирует выработку веществ, влияющих на хорошее настроение. А вот низкий уровень фолиевой кислоты врачи давно связывают с депрессией.

**КАПУСТА**

Когда готовите сэндвичи, положите в них хрустящие листья свежей капусты вместо зеленого салата, который очень быстро превратится в бесформенную массу. В одном стакане нарезанной капусты всего 20 ккал и потрясающее количество глюкозинолатов – веществ, которые помогают организму противостоять влиянию свободных радикалов. Имейте в виду, что брокколи и брюссельская капуста тоже содержат эти важные элементы.

**КАЛЕ**

Эта капуста не так широко известна, как брокколи или кольраби, но она настоящий чемпион по содержанию полезных веществ. Полстакана измельченной кале содержат 420% дневной дозы витамина К, который играет важнейшую роль в организме, влияя на состояние костей.

**КОНСЕРВИРОВАННЫЙ И СВЕЖИЙ ЛОСОСЬ**

Жирная рыба стоит на первом месте по содержанию кислот омега-3, которые помогут вам снизить шансы возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и даже инфаркта. Кроме того, эти кислоты повышают уровень серотонина, больше известного как гормон счастья. В консервированном лососе содержание ртути обычно ниже, чем в тунце, который часто используется для приготовления закусок и салатов.

**ОВСЯНКА**

Овсяные хлопья богаты клетчаткой, которая снижает уровень холестерина – эта способность делает овсянку незаменимой, если вы хотите избавиться от жировых отложений в области талии. Полезнее всего крупные хлопья, требующие длительной варки (не менее 10 минут). Ешьте кашу, добавив в нее ягоды, ложку меда и семена льна.

**ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ**

Люди, которые регулярно едят цельнозерновые продукты, легче избавляются от жировых отложений в области живота. Коричневый рис и паста из твердых сортов пшеницы должны как можно чаще появляться у вас на столе. Еще один важный продукт – это перловка, в ней содержится не только клетчатка, но даже растительный белок. Приготовьте перловую крупу с овощами, и вы получите идеальный ужин из полезных продуктов для женщин.

**БОБОВЫЕ**

Главный источник клетчатки и растительного белка, а кроме того, витаминов группы В, цинка, железа и магния. Черная фасоль – кладезь антиоксидантов, которые повышают защитные силы организма. Японская фасоль адзуки (ищите ее в магазинах вегетарианских продуктов) подойдет тем, у кого бобовые вызывают повышенное газообразование. И не забывайте про горох нут – одно из недавних исследований подтвердило, что люди, которые включают его в рацион, меньше склонны перекусывать вредными продуктами.

**НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ И КЕФИР**

Эти продукты дают быстрое чувство насыщения и помогают держать вес под контролем благодаря высокому содержанию белка. В натуральном йогурте белка даже больше, чем в курице – примерно 20 г на стаканчик. Кроме того, натуральный йогурт и кефир содержат пробиотики – «хорошие» бактерии, которые поднимают иммунитет.

**ЕЩЕ ОДИН ДОВОД В ПОЛЬЗУ ШОКОЛАДА**

Вы наверняка слышали о том, что горький шоколад снижает риск развития гипертонии и даже инфарктов благодаря высокому содержанию флавоноидов. Новое исследование Кембриджского университета показало, что люди, которые любят шоколад (темный или молочный) на 37% реже страдают от сердечно - сосудистых заболеваний, чем те, кто не позволяет себе ни одного ломтика.

**ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ЗАМЕНА**

Откажитесь от сахара в пользу меда. Вместо белого рафинированного сахара добавьте ложку меда в кашу, чай или даже кофе. Эта замена вполне может повлиять на ваш аппетит. По сравнению ссахаром, мед замедляет синтез гормона грелина, известного как гормон голода. Именно он дает головному мозгу сигнал о том, что пора подкрепиться. Но все же мед – достаточно калорийный продукт. В 1 ч. л. содержится 22 ккал, так что будьте внимательны.