

Александр Невзоров
(тренер тела)

Разумное питание

Рекомендации по правильному употреблению пищи



Александр Невзоров

**Разумное питание.
Рекомендации по правильному
употреблению пищи**

«Издательские решения»

Невзоров А. В.

Разумное питание. Рекомендации по правильному употреблению пищи / А. В. Невзоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858402-2

Краткое пособие по правильному питанию. В книге подробно описан порядок употребления тех или иных продуктов. Все продукты разделены на категории: белки, жиры и углеводы.

ISBN 978-5-44-858402-2

© Невзоров А. В.
© Издательские решения

Разумное питание

Рекомендации по правильному употреблению пищи

Александр Валерьевич Невзоров

© Александр Валерьевич Невзоров, 2017

ISBN 978-5-4485-8402-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Питание и восстановление.

Разумное питание и адекватная физическая активность, залог здоровья и долголетия. Этот раздел представляет ряд советов, позволяющих удерживать приемлемый уровень жира в теле и в то же время существенно не ограничивать себя в разнообразии употребления продуктов.



Взгляд на питание.

Беспорядочное питание никогда не позволит поменять свой внешний вид в лучшую сторону, зато с большой долей вероятности, добавит вам жира в тех местах, где этого больше всего не хотелось бы. Укоренив в себе вредную привычку, есть неприемлемые сочетания продуктов, не учитывая то, когда и в какой последовательности необходимо есть тот или иной продукт, мы приучаем свой организм к этому. Неправильное питание вырабатывает сильную психологическую зависимость, которая прорастает в нас огромными корнями, медленно и неизменно ухудшая внешний вид. Это держит нас мертвой хваткой, передаваясь из поколения в поколение. Помните указание наших родителей: «конфетку не получишь пока не съешь суп или второе блюдо». Вроде все логично, второе блюдо «ну например: греча с курицей», более полезная пища и она должна стоять на первом месте. Но (!), Куриное мясо будет перевариваться в желудке определенное время, три-четыре часа, и этому процессу не надо мешать. Употребляя продукты, содержащие «сахар и относящиеся к категории «простых» углеводов, после «тяжелой» пищи мы нарушаем логичный порядок питания. Конфета, ну например, карамель, является «простым» углеводом. Содержит в себе сахарозу и фруктозу. Время, которое потребуется

желудку, что бы ее переварить равняется 10—15 минутам. Поэтому логично, как это не покажется странным, конфету съесть раньше, чем мясо. Более легкий продукт быстро усвоится, освободив желудок, для более тяжелой пищи. В свою очередь, съев «тяжелую» пищу, необходимо воздержаться от питания на 3—4 часа, дав своему организму достаточное время на ее усвоение. Кто-то может возразить, сказав: «но конфета ведь перебьет аппетит!». Совершенно верно, простые углеводы умерят ваш дальнейший аппетит. Поэтому в рассматриваемом случае, если очень захотелось съесть конфетку, при последующем употреблении любого второго блюда можно уменьшить количество углеводистой части блюда, которой, в нашем примере, является греча, а то и вовсе отказаться от нее, съев только курицу с салатом из свежих овощей. Как вы заметили, греча так же, является источником углеводов. Но, в данном случае этот продукт попадает в категорию так называемых «сложных» или «медленных» углеводов. Такие продукты постепенно снабжают организм энергией, не вызывая сильного подъема уровня сахара в крови и следовательно не способствуют отложению жировых запасов.

Этот раздел содержит информацию, классифицирующую продукты питания по определенным группам, так что вы легко будете понимать, какие продукты к какой группе относятся и как правильно их употреблять. Вернемся к нашему примеру. В итоге вы полакомились конфетой и съели необходимую для организма белковую пищу, сделав все в свое время. Фрукты, конфеты, шоколад, сладкий чай, печенье и т.п., все что содержит простые углеводы, съеденные непосредственно после белковой пищи, запускают определенные процессы, вызывающие, помимо всего прочего, чрезмерные выбросы инсулина. А инсулин очень легко превращает углеводы в жировые запасы. Эти гормональные реакции, протекающие из года в год, наряду с недостаточной двигательной активностью, постепенно изменяют основной обмен организма, неизбежно увеличивая процент жира. И, даже если в юности, это не как не сказывалось на вашем внешнем виде, то когда активный процесс роста организма закончится, а это примерно рубеж 19 – 24 года, этот образ питания начинает показывать свои негативные результаты, а после 30 лет, это становится особенно заметно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.