



ИГОРЬ КОЛЕС

# ПРАВИЛЬНОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

НЕ О КАКИХ-ТО ДИЕТАХ,  
А О ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПАХ  
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Игорь Колес

**Правильное рациональное  
питание. Не о каких-то  
диетах, а о главных принципах  
рационального питания**

«Издательские решения»

**Колес И. М.**

Правильное рациональное питание. Не о каких-то диетах,  
а о главных принципах рационального питания / И. М. Колес —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504556-0

В данной книге рассказывается не о каких-либо диетах, а о трёх главных принципах рационального питания. О последствиях недоедания и переедания, о том как организм отзывается на это, о регулярности питания, о сыроедении. О том, как сказывается недостаток тех или иных питательных веществ, и как организм пытается их восполнить. И ещё о многом.

ISBN 978-5-00-504556-0

© Колес И. М.  
© Издательские решения

## Содержание

Рациональные принципы питания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Правильное рациональное питание Не о каких-то диетах, а о главных принципах рационального питания**

**Игорь Михайлович Колес**

© Игорь Михайлович Колес, 2019

ISBN 978-5-0050-4556-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как-то уж так складывалось во все времена, что питанию придавалось первостепенное значение в вопросах улучшения здоровья и долголетия. Ни по одному, пожалуй, аспекту не было «сломано столько копий», не предлагалось столько «верных» и «вернейших» советов, рекомендаций, как в вопросах питания.

## **Рациональные принципы питания**

Следует подчеркнуть, что здесь не рассматриваются вопросы диеты при различных заболеваниях, а речь пойдет лишь о принципах питания – рационального (т. е. разумного), полноценного, полезного и приятного. Последнее, впрочем, понимаемое как полезное для здоровья, обычно и воспринимается психикой именно так. Как будет показано, этих принципов целесообразно придерживаться здоровому человеку, чтобы его здоровье было оптимальным возможно дольше, чтобы до преклонного возраста ничто, связанное с питанием, не обременяло человека. На первый взгляд вопрос о значении питания носит довольно общий характер. Однако подробное рассмотрение значения пищи для здоровья показывает ее важность в первую очередь для состояния нервной системы.

Действительно, самым чутким реагентом на любые отклонения в организме является нервная система. Какое-то неопределенное и притом относительно длительное время проходит, пока разовьются болезненные изменения в других органах. Например, при неритмичном питании в периоды голодания, когда в крови уменьшается количество сахара, снижается в первую очередь умственная работоспособность, появляются головные боли, апатия, вялость. Все это в конечном счете вызывает к действию регулирующие механизмы для увеличения количества глюкозы в крови. Однако если такие эпизоды будут повторяться относительно часто, функциональное состояние нервной системы ухудшается, снижается и регулирующая, и управляющая ее роль в организме.

На памяти людей среднего возраста и даже относительно молодых живы категоричные утверждения диететики недавнего прошлого:

## **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.