

Харчування влітку, або як прожити до 125 років

Західні дослідники довели, що людина може прожити до 125 років.

Для нашої країни це майже недосяжний вік: якщо середній вік життя української жінки - приблизно 74-75 років, то чоловіки в середньому живуть на десятирок років менше. Вік людини повністю залежить від стану її здоров'я, а гарне здоров'я - це, в першу чергу, наслідок правильного, збалансованого харчування.



Рецепт від ЄК - Овочевий тіан

Провідний лікар-дієтолог Оксана Скиталінська розповіла, що саме потрібно їсти, чого уникати у своєму раціоні та як уберегтися від завчасного старіння.

Так, лікарка радить уникати усіх видів солодошів - як напоїв, так і кондитерських виробів. Потрібно розуміти, що солодке миттєво підвищує глюкозу в крові. Лікарка радить також не вживати продукти, які містять глюкозо-фруктозний сироп. Найкращим природним замінником солодких

напоїв вважаються компоти, узвари, настоянки ягід без додавання цукру.



7 рецептів води насиченої фруктами

Ковбасні вироби містять велику кількість солі, консервантів та насиченого жиру. Ці речовини дуже важко перетравлюються та завантажують нашу шлункову систему. Їх вживання може спричинити підвищення кров'яного тиску, гіпертонію, каміння в нирках та жовчному міхурі, рак.

Звертайте увагу на склад харчових продуктів та зведіть до мінімуму вживання їжі, яка містить транс-жири. Звикніть завжди читати етикетки. Якщо на пачці масла написано, що воно містить рослинний або гідрогенізований жир – покладіть його назад на полицю.

ЯК ПОТРІБНО ХАРЧУВАТИСЯ, ЩОБ ПРОДОВЖИТИ МОЛОДІСТЬ



**ЗМЕНШІТЬ
ВЖИВАННЯ
СОЛОДКОГО**



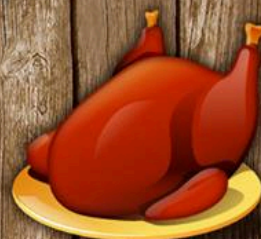
**ВЖИВАЙТЕ ПРОДУКТИ
З ПРОТИЗАПАЛЬНИМИ
ВЛАСТИВОСТЯМИ (МОРСЬКА
РИБА, НАСІННЯ ЛЬОНУ,
ВОДОРΟΣЛІ, ГОРІХИ)**



**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ
НА ОЛИВКОВУ ТА ЛЬНЯНУ
ОЛІЮ ЗАМІСТЬ
СОНЯШНИКОВОЇ**



**ВЖИВАЙТЕ КЛІТКОВИНУ
(ЗЛАКОВІ, ГОРІХИ,
ОВОЧІ, ЯБЛУКА,
БУРЯК, ЦИКОРІЙ)**



**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ
НА ЯКІСНІ БІЛКИ
(КУРЯТИНУ, ЙОГУРТИ,
КРУПУ АРАМАНТ)**

 **УКРАЇНСЬКИЙ
ІНТЕРЕС**

10 підказок, як вибрати правильну оливкову олію

Оксана Скиталінська радить уникати у раціоні кількість смажених продуктів. На жаль, усе що має смачну підсмажену скоринку є токсичним для організму людини, прискорює запальні процеси, сприяє розвитку багатьох хвороб та скороченню тривалості життя.

Намагайтесь вживати продукти, що мають протизапальні властивості. Багато корисних речовин міститься у льняному насінні, морській рибі та водоростях, горіхах. Льняне насіння можна додавати в кашу або йогурт. Морська риба багата на омега-3 жири, допомагає мозку краще працювати, захищає нашу шкіру від сонячного проміння. Дієтолог радить їсти водорості та рибу двічі-тричі на тиждень.



Рецепт від ЄК - Сьомга із тим'яном

Кожен із нас, напевно, не уявляє літа без салатів. Заправляючи страву, зверніть увагу на оливкову та льняну олію. Соняшникова, за словами лікарки, на жаль, не є продуктом здорового харчування, адже містить надмір омега-6 жирів, які викликають запалення в організмі. Якщо ви все ж таки обираєте олію із соняшникового насіння – вживайте нерафіновану.



Рецепт від ЄК - Зелений “енергетичний” суп

Важливим є зміцнення мікрофлори кишківника. Бактерії, які живуть там, захищають слизову оболонку кишківника від запалення та онкозахворювань, проникнення в кров токсичних речовин та канцерогенів. Незамінною підтримкою корисних бактерій вважають саме групи продуктів, що мають у своєму складі нерозчинну клітковину (усі види злакових, горіхи, овочі (особливо капуста), розчинну клітковину (малина, яблука, печений буряк тощо), інулін (цикорій, топінамбур). Також дієтолог рекомендує включити у свій раціон продукти, що містять вітамін Д: печінку тріски, яйця тощо.



Для тих, хто часто хворіє та жаліється на зниження імунітету, важливо звернути увагу на білки. Амінокислота лізин має сильну протівірусну властивість. Її можна знайти у таких продуктах як йогурт, куряче м'ясо, крупа амарант.

На думку лікаря, харчуватися треба саме три рази на день. Якщо ми будемо їсти частіше, то будь-яка страва, навіть білкова, виявиться шкідливою, адже вона буде підвищувати рівень інсуліну в крові. А це – крок до запалень та передчасного старіння організму.

Також потрібно пам'ятати, що основою гарного здоров'я є не лише харчування, а й сон. Скиталінська наголошує, що сон – потужний механізм відновлення не тільки сил, а й ДНК клітин від пошкоджень, яких вони зазнали протягом дня.

ЗВИЧКИ, ЩО ПРОДОВЖАТЬ МОЛОДІСТЬ



ХАРЧУЙТЕСЯ
ТРИЧІ
НА ДЕНЬ



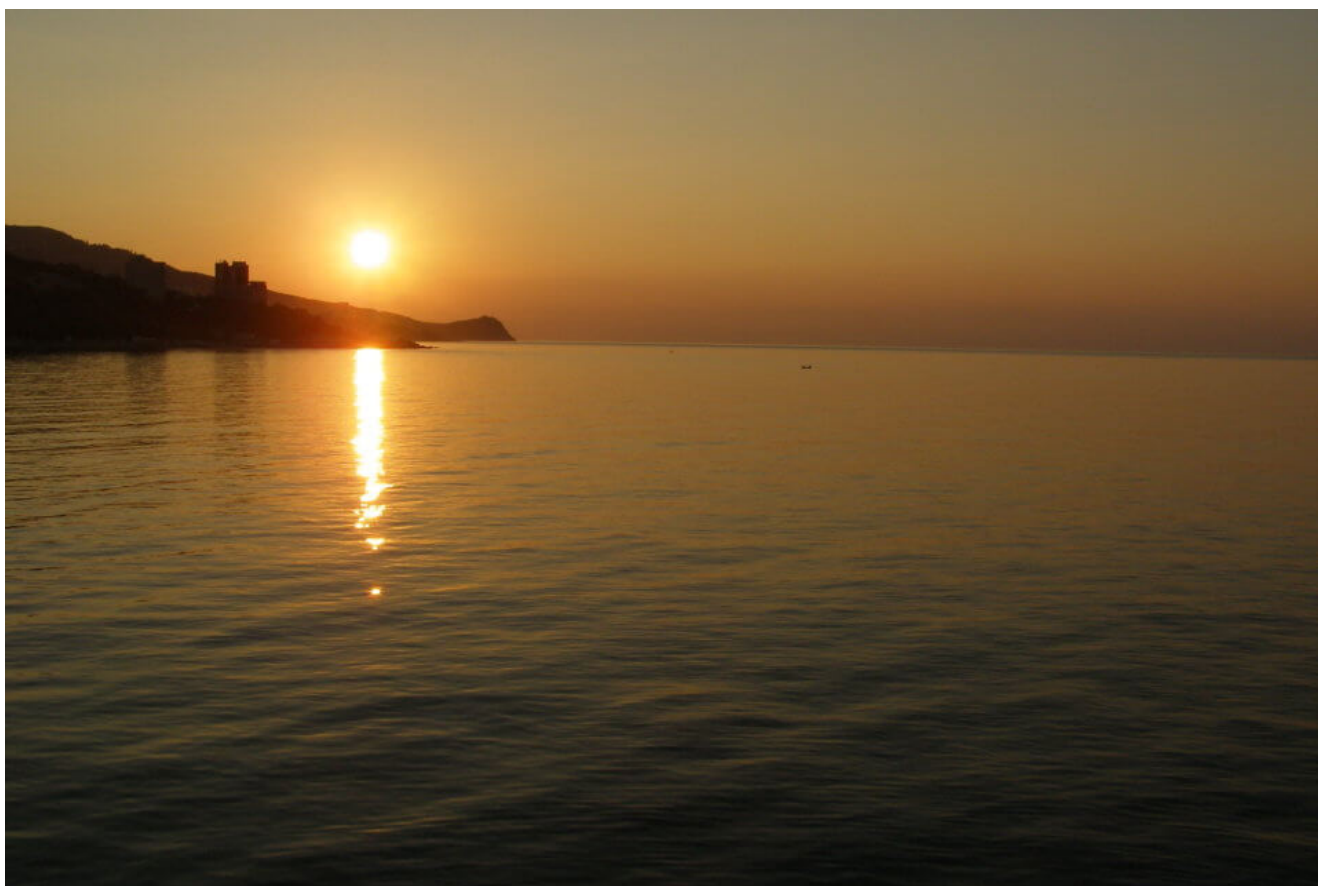
ЛЯГАЙТЕ СПАТИ
ДО 12 ГОДИНИ НОЧІ
ТА У АБСОЛЮТНІЙ
ТЕМРЯВІ



ЗАСМАГАЙТЕ
У НАЙБЕЗПЕЧНІШІЙ ЧАС
(7-9 ГОДИНА РАНКУ)

 УКРАЇНСЬКИЙ
ІНТЕРЕС

Бажано лягати спати до 12 ночі. Під час сну організм людини синтезує важливий гормон мелатонін, який виробляється лише в абсолютній темряві. Особливо потрібно уникати світло-білого та синього кольорів, адже вони блокують синтез мелатоніну. Тож, для тих, хто прокидається з відчуттям сонливості вихід є: спробуйте спати зі спеціальною маскою на очі. За словами лікарки, уже після першого її використання ви помітите, що стали висипатися значно краще.



Ще однією вбивцею природної молодості є сонце. Збираючись на пляж, не забувайте про те, що найбезпечніший час для прийняття сонячних ванн – сьома – дев'ята ранку.

Так, якщо кожен буде прислухатися цих порад, ми зможемо не лише запобігти великій кількості хвороб, а й прожити здорове довге життя.

Джерело: Аліна Коломієць, "Український інтерес"