**Description**: В данной статье рассказывается о том, насколько важно правильное питание для мужчин в любом возрасте. Даны советы по составлению ежедневного рациона.

**Правильное питание для мужчин**

***Лид****: Правильное питание для мужчин актуально влияет не только на здоровье, но и на карьеру и семейное благополучие. Несмотря на большую занятость, необходимо уделять этому большее внимание.*

Сказать, что человек должен правильно питаться – ничего не сказать. Обычно над этим задумываются позже, с возрастом. У мужчин, как правило, осознание, что здоровье не вечно, приходит гораздо позже, чем у женщин. В молодости зубы «перемалывают», а организм переваривает всё, что находится съедобного в пределах досягаемости. Некоторые же, наоборот, из-за работы, якобы большой загруженности, занятости, вспоминают о еде только поздно вечером. В лучшем случае, в течение дня – быстрый перекус шоколадкой, хот-догом. При этом, кофе-сигареты-сигареты-кофе. Итог: язва желудка как минимум.

Для тех, кто хоть немного думает о себе, эта статья.

Что же должен употреблять в пищу мужчина, чтобы не стать **после 50 лет** пациентом гастроэнтеролога, например. Вопрос также касается и успеха у женщин, ведь больной мужчина мало чем может привлечь женский пол, кроме размера портмоне.

Для нормального функционирования организма и его развития, для поддержки его в тонусе, боевой готовности к активной физической и умственной деятельности, необходим белок. Белок – это энергия. В первую очередь, **рацион** мужчины должен содержать мясо.

Второй ценный продукт – рыба и различные морепродукты. Вы задумывались над тем, что у японцев, корейцев, **меню** которых состоит в основном из таких продуктов, очень трудно для европейца определить возраст? Они всегда выглядят молодо. Рыба богата жирными кислотами, продлевающими молодость мужчины. Рекомендуется: скумбрия, лосось, сельдь. Употребляя рыбу, нормализуется работа сердца, снижается опасность появления сердечной недостаточности. Рыба не только вкусный продукт, но и полезный именно для мужчин. Морепродукты – мощный афродизиак, усиливающий потенцию. Объяснять важность данного факта, полагаем, не нужно.

Третья группа продуктов, которая может показаться не совсем мужской - молочные продукты. Бодрость духа, бесперебойное функционирование желудочно-кишечного тракта будет обеспечено при регулярном потреблении нежирного молока, кефира, йогуртов. После обеда, но до ужина, где-то “5 o’clock” так сказать, молоко или его производные, перебьют аппетит, но оставят место для плотного ужина. Полдник – полезное правило не только для мужчины.

Для умственной деятельности необходимы витамины. В идеале, мужчина должен съедать за день около 0,5 кг овощей и фруктов. Свежевыжатый сок зарядит организм на долгие часы работы. Салаты, фрэш, просто целиком – не имеет значения.

В особом ряду стоят следующие ценные продукты: апельсины, грейпфрут, инжир, орехи грецкие, фасоль, яичный желток, мед. Это хорошие источники цинка. Он важен, как и морепродукты, для поддержания мужской силы, а также выработке активных сперматозоидов. Цинк препятствует возникновению рака простаты, снижению общего иммунитета.

Недостаток цинка может привести у подростков к недостаточному развитию половых органов, снижению способности к оплодотворению.

Сказать, какие из продуктов более важны, какие менее – некорректно. Важно сбалансированное питание.

Организм нуждается в полезной белковой и растительной пище, содержащей цинк, магний, йод, селен, кальций и т.д. Ешьте орехи, тыквенные семечки, изюм, курагу, яблоки, виноград, пейте молоко, мед. Всего понемногу.

Организм должен получать достаточное количество калорий для осуществления нормальной физической и умственной деятельности, активного отдыха и занятий спортом.

Не злоупотреблять острой и жирной пищей, мучным, газированной водой. Это может привести к засорению организма, накоплению жира в области живота, а это в свою очередь вызовет необходимость в изнурительных и длительных тренировках в спортзале.

Следует помнить, что не от одного правильного питания зависит здоровье. Движение, **здоровое питание**, минимум стрессов продлят вашу жизнь. Будьте эгоистами, в хорошем смысле слова, в отношении к своему здоровью. Работа, срочные дела, звонки, важная почта были и будут. Хорошее планирование, кстати, рабочего дня предоставит вам время на решение всех вопросов, на полноценный завтрак, обед и ужин. Мужчина должен питаться минимум ТРИ раза в день. Не будет здоровья – не будет карьеры, внимания женщин, полноценной семьи, т.е. счастья.

Не ленитесь приготовить себе что-то не из полуфабрикатов в микроволновой печи, а потратьте немного больше времени и приготовьте что-то самостоятельно.

И напоследок: болезнь 21-го века «дом-машина-офис-машина-дом» приводит уже в молодом возрасте (даже около 40 лет) к превращению мужчины в развалину. Ведь Вы же не такой, верно?

**Description**: Статья рассказывает об особенностях правильного питания для спортсменов. Ежедневный рацион учитывает повышенные физические и психологические нагрузки во время тренировок и соревнований.

**Правильное питание для спортсменов**

***Лид****: Правильное питание для спортсменов так же важно, как и достижения в спорте. Главное – регулярность и баланс.*

Питание спортсменов несколько отличается от питания обычных людей. Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни, регулярно пополняют в организме белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и запасы воды до необходимого уровня. Этот уровень у спортсменов выше, чем у тех, кто не имеет ежедневных повышенных физических нагрузок. Организм спортсмена выполняет во время тренировок колоссальную физическую работу, сжигая большое количество калорий, интенсивно теряя энергетический запас. Атлет нуждается в больших объемах вышеперечисленных компонентов.

Итак, каких компонентов, сколько и зачем необходимо спортсмену.

Первыми идут белки, из которых состоят ткани, особенно мышечные. Непрерывный процесс роста тканей требует постоянного возобновления запасов белка. Непрерывное пополнение белка не означает чрезмерное. Это все равно не приведет к более интенсивному росту мышечной массы. Тем более, лишний белок сам выведется из организма.

Ежедневный рацион спортсмена должен содержать 10-15% от объема всех калорий. Белковое питание необходимо соблюдать осмотрительно, так как повышение содержания белков в пище подразумевает повышение содержания жиров.

Белки, по происхождению, делятся на два вида: животные и растительные. Первые в изобилии содержатся в яйцах, молоке, сыре, постном мясе. Вторые – в свежих овощах и зерновых культурах (рожь, пшеница).

В процессе длительных физических нагрузок необходимо обеспечивать мышцы энергией. Первоначальный источник энергии для организма – углеводы. После часа интенсивных тренировок начинают активно участвовать в производстве энергии жиры.

На переваривание жирной пищи организму требуется 3-5 часов, во время которых человек начинает испытывать некоторую сонливость, снижаются физические возможности. Поэтому перед тренировкой не рекомендуется увлекаться едой с повышенным содержанием жиров. Их не должно быть более 25% в общем объеме калорий на день. Жиры в изобилии содержатся в рыбе, сливочном масле, сливках, копченом мясе, колбасе, жареной еде.

Вернемся к углеводам, поставщикам энергии для клеток. В виде глюкозы они очень легко усваиваются организмом. Углеводов должно быть много – 50-60%. Подразделяются на: простые и сложные. Первыми богаты свежие фрукты, газированная вода, конфеты и печеные изделия. Сладкие продукты не рекомендуется употреблять перед тренировкой, поскольку высокое содержание сахара приведет к ощущению тяжести и усталости. Исключение составляют свежие фрукты.

Сложные углеводы в большом количестве имеются в хлебе из цельного зерна, злаковых и бобовых продуктах, сушеных орехах, шелушенном рисе и овощах.

Отличие сложных от простых углеводов: сложные содержат большее количество молекул сахара.

Витамины и минералы – сколько необходимо конкретному человеку, определяет только лечащий врач. Это сугубо индивидуальный вопрос.

Особенное место занимает вода. Ее необходимо пить много. Человек примерно на 60% состоит из воды. Во время тренировок спортсмен теряет ее постоянно в виде пота. Вода отвечает за распределение питательных веществ в организме, обмен веществ и температурную регуляцию. Недостаток воды может привести к дегидратации организма, вплоть до плачевных последствий.

Правильное питание спортсмена означает умеренное потребление разной пищи. Средняя ежедневная норма для взрослого мужчины - 2700 калорий, для женщин меньше 2100. Для спортсменов этот уровень выше.

В период тренировок в ежедневном рационе должны быть включены:

Планируя свое питание во время тренировок, обязательно включите в него следующие продукты в указанных количествах:

* молочные продукты - 2-3 части;
* фрукты и овощи и - 8-10 частей;
* злаки и зерновые продукты - 7-9 частей;
* мясо (белковые продукты) - 2-3 части;

Перед интенсивными тренировками или соревнованиями меню должно состоять из блюд, содержащих жиры, сахар и белки в небольшом количестве, а углеводы - наоборот. Не рекомендуется принимать менее, чем за 2-3 часа до тренировки. Необходимо дать ей перевариться. Это правило справедливо как для опытных, так и для начинающих спортсменов.

Постоянные повышенные физические нагрузки приводят к чувству усталости. Выполнение упражнений становится все более тяжелым, так как постепенно исчерпываются запасы углеводов. После напряженных занятий для восстановления организма требуется отдых и восполнение уровня углеводов. Этот процесс может длиться около 48 часов.

В питании, упражнениях важна регулярность, сбалансированность и чувство меры, как и в любом другом деле.

**Description**: Статья рассказывает об основах правильного питания для людей всех возрастов и социальных слоев населения. Ежедневный рацион должен включать все необходимые элементы.

**Основы правильного питания**

***Лид****: Во избежание проблем со здоровьем, каждый человек должен быть ознакомлен с основами рационального и здорового питания*

**Основы рационального и здорового питания**

Основные проблемы со здоровьем современного общества связаны с неадекватным восприятием человека самого назначения приема пищи. Главная функция питания состоит в предоставлении организму всех необходимых ему веществ, достаточных для полноценного функционирования и, как правило, поддержания здоровья. Иное восприятие еды в сложившихся современных реалиях приведет к болезни.

Основные элементы, необходимые для сбалансированного питания следующие:

* клетчатка (пищевые волокна);
* белок;
* углеводы;
* жиры;
* минеральные вещества;
* витамины;
* некоторые другие представители биологически активных микроэлементов.

Клетчатка является чистильщиком организма и пищей для иммунитета человека.

Современный человек недооценивает и зачастую не понимает значение для питания грубых пищевых волокон. Это в результате привело к исключению ее из рациона.

Клетчатка есть в большинстве растительных организмов и является, по сути, основой построения клеточных стенок. Что-то вроде целлюлозы. Клетчатку еще называют пищевым волокном.

Оно (волокно) не переваривается организмом, но имеет существенное значение для его жизнедеятельности, очищая желудочно-кишечный тракт и усиливая его активность. Это в итоге сказывается на благотворном воздействии при всех расстройствах пищеварения.

Богаты на клетчатку овощи, фрукты, зерновые и бобовые растения.

Нерастворимая клетчатка увеличивается в объеме под воздействием воды и как губка ускоряет очистку желудка, помогая удалить вредный холестерин и желчную кислоту, находящиеся в пищеварительном тракте.

Растворимая клетчатка представляет собой:

* пектин (фрукты);
* смолу (в бобовых растениях);
* альгиназа (в различных морских водорослях);
* гелицеллюлозу (в ячмене и овсе).

Пектин абсорбирует желчную кислоту, холестерин, предотвращая проникновение их в кровь.

Белок - это главный материал, влияющий на рост и обновление всего организма. Он представляют собой основной структурный элемент всех тканей и является составной частью жидкой среды в организме. Белок строит эритроциты и гемоглобин, ферменты и гормоны, активно участвует в производстве антител.

Если его недостаточно в организме, возможно развитие гипотрофии, анемии и других тяжелых нарушений. Слишком большое количество белка тоже может отрицательно повлиять на почки и печень, на работу центральной нервной системы. Неполный распад белков может привести к образованию токсинов и появлению аллергических реакций.

К сожалению, знаниям о здоровом питании большинством людей не уделяется достаточного внимания.

Отмечается очень слабая осведомленность населения по части культуры питания, что приводит даже к нерациональным семейным традициям организации питания. Основную информацию о культуре питания преподносят рекламные ролики и статьи в СМИ, в т.ч. Интернет. Очень небольшую часть этой информации интересующиеся о здоровом питании потребители получают из относительно достоверных источников – медицинские работники или литература. Хотя и о работниках медицинских учреждений нельзя утверждать, что они обладают всеми знаниями о раздельном питании или диетах, основанных на научных методах, а не на рекламных материалах компаний, продвигающих свои интересы через тех же медсотрудников.

Новые пищевые привычки пагубно влияют на здоровье, на развитие еще в детском возрасте:

* фаст-фуды;
* рафинированные продукты с высоким содержанием жира;
* газированные напитки, в составе которых в основном химикаты;
* хот-доги, чипсы, гамбургеры;
* первые и вторые блюда быстрого приготовления;
* бутерброды вместо нормальной еды;
* разбавленные концентраты вместо настоящего молока, соков.

Частой причиной дисбаланса в питании является белый хлеб в больших количествах и сдобные хлебопродукты, картофель и жиры животного происхождения. При этом наблюдается низкое потребление настоящих, полезных животных белков, находящихся в рыбе, мясе, яйцах, нерафинированном растительном масле, зернах злаковых культур, свежих овощах и фруктах, орехах и ягодах.

**Description**: В данной статье популярно изложено об основных принципах правильного питания. В основу положены принципы раздельного питания и общие принципы здорового питания человека.

**Принципы правильного питания**

***Лид****: Принципы раздельного питания знакомят с методом эффективного потребления и усваивания различных продуктов в сочетании друг с другом. Данные нормы являются частью общих принципов комплекса здорового питания.*

**Принципы раздельного питания**

Принципы раздельного питания основаны на следующем предположении: если в желудке одновременно оказываются несовместимые продукты, затрудняется их переваривание. Чтобы в достаточной мере расщепить белки необходима кислая среда, а углеводы – щелочная.

Например, макароны с мясным соусом, а не с овощным, питательные вещества гораздо хуже усвоятся, нарушится общий обмен веществ, что может привести к увеличению веса.

Такой метод имеет некоторые преимущества перед другими диетами. Похудение происходит постепенно, и результат получается более надежный.

Разделенная пища быстрее проходит через пищеварительный тракт, не происходит брожение или процесс гниения, значительно уменьшается интоксикация организма и в итоге улучшается общее самочувствие. И, наконец, человек избавляется от лишнего веса, не исключая при этом из своего рациона любимые продукты.

Данная диета предполагает условное деление продуктов на следующие группы:

* белковая - рыба, мясо, яйца, соя;
* углеводная крахмалистая - хлеб, макароны, картофель, рис, сладкие фрукты;
* нейтральная – овощи, фрукты, жиры, грибы, орехи.

Белки нельзя употреблять одновременно с углеводами, а нейтральная группа несовместима со всеми другими продуктами. Рекомендуется, свежие фрукты и овощи потреблять минимум половину от ежедневного рациона.

Приведем список основных правил раздельного питания при приеме пищи за один раз.

Исключайте следующее сочетание:

* мучное и белковосодержащие продукты;
* мучные продукты с другими этой же группы;
* белковосодержащие и другие продукты этой группы;
* сахар и фрукты его содержащие с животными белками;
* мучные продукты и кислые фрукты;
* арбуз, дыня за час до еды вообще ни с чем;
* молоко и любые другие продукты;

Растительное масло предпочтительнее животного. И желательно не употреблять сухофрукты.

Вот, вкратце, основные правила раздельного питания.

**Принципы здорового питания**

Здоровое питание – это не строго установленное меню или четко обозначенная диета, которую нужно соблюдать до мелочей. Это - правильный образ жизни. Корректировка фигуры, хорошее самочувствие будет результатом просто рационального распределения продуктов.

Итак, приведем список основных принципов здорового питания:

* Употребляемые продукты должны содержать минимум жиров. Не страшно, если однажды была превышена норма. В последующие дни просто перейдите на обезжиренные продукты.
* Ограничить потребление сладостей, мучных и жирных продуктов, колбас, а особенно полуфабрикатов и поваренной соли.
* Одно из самых важных правил – не есть перед сном. Ужин или любой прием пищи должен быть не менее, чем за 3 часа до приготовления ко сну.
* Количество калорий подсчитывается индивидуально при помощи специальных формул. Универсального количества нет.
* Обязательно завтракайте. Причем завтрак не означает чашка кофе. Лучше всего поможет зарядиться энергией утром употребление злаков, фруктов и любых соков. Норма фруктов на день - 2-3 плода.
* Вы будете намного здоровее, если будете употреблять больше свежих продуктов или приготовленных на пару. Стушить, отварить или запечь намного лучше, чем пожарить.
* Ешьте как можно больше овощей, морепродуктов, а также перепелиных яиц.

Здоровый рацион питания должен включать разнообразные продукты, чаще растительного, а не животного происхождения. Овощей и фруктов должно быть как минимум 0,5 кг ежедневно. Конечно же, в идеале, выращенные в экологически чистых условиях.

Ежедневно пейте молоко и его производные (йогурты, кефир). Это богатый источник витаминов, различных полезных микроэлементов, которые уменьшают возникновение в кишечнике токсических веществ, снижают артериальное давление и выводят лишнюю воду из организма. При этом повышается общий иммунитет организма человека.