

# Введение полезных продуктов

## Основание правильного питания – полезные продукты

Независимо от того, как вы готовите еду, как долго вы голодаете и сколько пьете воды – ваше здоровье большего всего зависит от того, ЧТО вы едите. Включение полезных продуктов в ваш рацион, таких как овощи и фрукты, существенно улучшает ваше здоровье и продлевает жизнь (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28338764/>). И чем больше, тем лучше. Как показали результаты недавно проведенного опроса среди участников нашего сервера - <https://docs.google.com/forms/d/1cVDfAVo6Pt0A3J4bHculFFtd53JLQp4dJB8kbfpdpeQ/viewanalytics>, нам есть, к чему стремиться.

В связи с этим призываем вас вместе с нами постепенно вводить в питание разнообразные и полезные продукты и уже сейчас создавать фундамент своего крепкого здоровья!

## Простые шаги для создания идеального рациона

### Задание 1

Чтобы стать немного более счастливыми (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31906271/>) и успешнее начать полное изменение питания, попробуем ввести дополнительно несколько порций овощей и фруктов. За порцию будем считать среднего размера фрукт или овощ, если это зелень - небольшой пучок. Можно есть сухофрукты (порция – ладонь сушеных фруктов) . Всего мы рекомендуем вам есть по четыре порции (или больше) ежедневно: два фрукта и два овоща. Вот список возможных вариантов, но вы не обязаны им ограничиваться:

Фрукты:

- яблоки

- бананы
- курага
- изюм
- груши
- апельсины
- мандарины
- финики
- грейпфрут
- инжир
- киви
- манго
- персики
- гранат
- сливы
- ананас

#### Овощи:

- сладкий перец
- морковь
- чеснок
- лук
- кукуруза
- свёкла
- картофель
- грибы (любые)
- тыква
- водоросли
- помидоры
- огурцы
- стручковый горох
- спаржа
- артишоки
- батат
- шпинат
- щавель
- руккола
- брокколи
- капуста (цветная, белокочанная)
- авокадо

## Задание 2

Теперь на очереди целая категория суперфудов: бобовые. Единственные растения, которые продлевают жизнь в зрелом возрасте (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15228991/>), они также значительно улучшат качество вашей жизни.

Список продуктов для выбора:

- Чечевица (черная, зеленая, красная)
- Фасоль (черная, белая, красная, пинто)
- Горох колотый
- Маш
- Нут
- Мисо
- Соевые бобы

Одна порция – четверть стакана бобов в сухом виде. Можно использовать консервированные бобы, тогда размер порции - 200 грамм в готовом виде. При этом рекомендуем готовить самостоятельно, это будет значительно дешевле, а также во многие консервы добавляют много соли, сахара и прочих нежелательных ингредиентов.

Один из самых быстро готовящихся видов – чечевица, особенно красная. Советуем для сохранения времени использовать ее. Можете воспользоваться следующей рекомендацией по готовке для экономии времени: Отвариваете заранее все порции бобов, даете им остыть и кладете в морозилку. Вечером можете пересыпать нужное количество в холодильник (для разморозки) и в течение следующего дня добавлять в повседневную пищу.

### **Задание 3**

С полезными источниками углеводов и белков разобрались, теперь настало время перейти к полезным жирам: будем вводить орехи и семена. Всего одна порция - небольшая горсть, помещающаяся в ладони, можно использовать как полезный перекус или добавлять в основные приемы пищи (молотые семена льна в овсянку, например).

Список следующий:

- Орехи: миндаль, кешью, фундук, грецкие орехи, фисташки, арахис, бразильский орех (не более одного в день)
- Семена: подсолнечные, тыквенные, семена чиа, льняные, конопляные, кунжут

Сделаем оговорку: продукт должен быть в сыром или сушеном виде, жареные орехи или семечки не подойдут. Также старайтесь брать только те орехи и семена, в которые не добавляют соль и другие нежелательные ингредиенты. По возможности рекомендуем предварительно замачивать орехи и семена на несколько часов, чтобы улучшить усвоение некоторых микроэлементов.

### **Задание 4**

Как известно, микрофлора кишечника - очень важный аспект здоровья, почти что отдельный орган. Ее состав сильно влияет на ментальное здоровье и правильное пищеварение и усвоение веществ. Лучшие друзья здоровой микрофлоры - пребиотики (клетчатка) и

пробиотики. Благодаря потреблению разнообразных растительных продуктов в предыдущие дни мы наладили поступление клетчатки, осталось добавить пробиотики. Для этого мы будем вводить в наш рацион ферментированные продукты, ниже список самых полезных:

- Кефир
- Айран
- Йогурт
- Квашеная капуста
- Кимчи
- Мисо
- Темпе

Вашей задачей будет добавить всего одну порцию ферментированной пищи: стакан кисломолочки (половина стакана йогурта) или несколько столовых ложек (скажем, три) капусты, кимчи, мисо или темпе.

## Задание 5

Наконец, мы подошли вплотную к самой полезной еде ([https://youtu.be/hm\\_e7uctRVM](https://youtu.be/hm_e7uctRVM)) - ягодам

Сложно расписать всю пользу ягод в одном сообщении, вот лишь некоторые из эффектов: снижение рисков болезней сердца и сосудов (главная причина смерти в нашем мире), уменьшение воспаления во всем организме и улучшение работы мозга, нейропротекторная функция. Для полного эффекта хватит всего одной порции - 50 грамм или четверть стакана

Список ягод: брусника, вишня, черешня, смородина (черная и красная), клубника, голубика, ежевика, малина, крыжовник, клюква

## Задание 6

Как вы уже заметили, добавлять полезные продукты в свой рацион и регулярно их есть вовсе не сложно, на самом деле, это вопрос разового осознания того факта, что "мы едим то, что мы едим" и закрепления привычки есть правильные продукты. Дальше останется только поддерживать изменения, экспериментировать с рецептами и пробовать новое.

Завтра для выполнения задания вам потребуется добавить продукты из всех предыдущих заданий: четыре порции овощей и фруктов, порцию бобовых, горстку орехов и семян, стакан кисломолочки или порцию ферментированных продуктов, а также ягоды.

На собственном опыте вы убедились, как просто есть большое количество полезной и доступной еды и формировать фундамент своего крепкого здоровья!