Принципы правильного питания

Не секрет, что правильное и сбалансированное питание это 70% успеха в тренировочном процессе. Рациональное питание должно стать образом жизни.

Правильное питание, соблюдение основных правил должно выполняться на протяжении всей жизни, а не в определенный промежуток времени. Соблюдая правильное питание можно не только поддерживать свою фигуру в форме, но и поправить свое здоровье и сделать свою жизнь более гармоничной.

Ученые многих стран уже доказали, что человеческий организм подчиняется законам термодинамики. В связи с этим, в основе здорового и полноценного питания стоит принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. Но к сожалению это условие чаще всего нарушается. А именно в связи с этим, потребление калорийных продуктов (сахара, картофеля, хлеба и так далее) значительно выше, чем энергетические затраты. Как следствие, с каждым годом жизни накапливается масса, которая переходит в избыточный вес и ожирение.

Помимо этого есть и второй принцип – химический состав веществ должен обязательно индивидуально соответствовать физиологическим потребностям организма. По правилам, каждый день в организм должно поступать **не менее семидесяти различных** ингредиентов. Именно они являются жизненно необходимыми, поскольку не синтезируются в организме. Из этого появляется следующий принцип правильного питания – максимальное разнообразие продуктов питания. Последний по порядку, но не по значению принцип правильного питания - это правильный режим питания.

Правильный режим питания – это чередование, кратность и регулярность приемов пищи. Потребность в пищевых веществах, энергии и режим питания подбирается целиком индивидуально, в зависимости от потребностей организма, физической активности и возраста. Многие ошибочно считают, что если правильно подобрать для себя набор продуктов по количеству витаминов, углеводов, жиров и калориям, то организм получит необходимое питание, но это совсем не так. Для того чтобы этого добиться, необходимо учитывать следующие условия:

1. Время приема, условия и кратность пищи
2. Количество калорий употребляемой пищи