**20 привычек умного питания**

Вопреки распространенным верованиям, секрет правильного питания прост, тривиален и знаком почти каждому. Он основывается на выработке правильных привычек питания. 20 самых полезных из них перечислены в этой статье в виде кратких практических рекомендаций.

Если послушать некоторых «экспертов», то получается, что правильное здоровое питание — дело необычайно сложное и запутанное. Подсчеты, таблицы калорий, содержание протеина и антиоксидантов скорее вызывают ассоциации со школьным курсом тригонометрии, чем со здоровым, полным энергии человеком.

Однако прежде чем заедать свое отчаяние очередным куском торта, стоит ознакомиться с приведенными ниже «умными» привычками питания. Эти двадцать простых тактических рекомендаций — при условии их регулярного соблюдения — помогут вам избежать в своей диете вредных продуктов и больше питаться продуктами полезными. А самое главное — вы сможете правильно питаться, отставив в сторону таблицы калорий и микроэлементов.

1. За завтраком вливайте кофе в молоко вместо того, чтобы добавлять молоко в кофе

Поутру заполните кружку до краев молоком. Выпейте столько молока, пока в кружке не останется такое его количество, сколько вы обычно добавляете в кофе. Затем залейте это количество привычным кофейным варевом. Вы только что приняли 25 процентов дневной нормы витамина D и 30 процентов нормы кальция.

2. Принимайте витамины каждое утро

Одно исследование за другим подтверждает то, что стандартные мультивитамины закрывают достаточно брешей в вашей диете для того, чтобы изменить ваше самочувствие к лучшему. Например, исследование института Фреда Хатчинсона в Сиэтле показало, что у людей, принимавших в течение 10 лет мультивитамины и 200 единиц витамина Е, вдвое снижался риск возникновения рака прямой кишки.

3. Выпивайте два стаканы воды перед каждым приемом пищи

Этим вы убиваете двух зайцев: не допускаете обезвоживания организма и съедаете немного меньше. Исследование голландских ученых показало, что, выпив два стаканы воды, вы понижаете свой аппетит и снижаете количество съеденной пищи, что способствует снижению веса.

4. Используйте в соусах и блюдах побольше томатов и нежирного сыра

У людей, которые едят много томатов, снижается риск заболевания раком простаты, потому что томаты богаты ликопеном — веществом, которое снижает вероятность заболевания раком. Если вы удвоите порцию соуса или пасты к пицце или макаронам, ваш организм получит двойную дозу ликопена. Уменьшение лишь на треть количества съеденного сыра моцарелла (этим куском вы все равно не будете сыты) спасет вас от 20 грамм жира — ровно столько жира содержится в двух Биг Маках.

5. Всегда кушайте двойную порцию помидор

Еще одна возможность получить здоровую дозу ликопена.

6. Все ешьте с луком

Исследования убедительно доказали, что лук — один из самых полезных продуктов. Лук входит в число основных спасителей сердца (группа флавоноидов). Посему считайте своим священным долгом обкладывать луком хот-доги, пиццу и любые бутерброды. А что касается фаст-фуда …

7. Каждый раз после поедания фаст-фуда, выпивайте два стакана воды

«Биг Маки, картошка фри и пицца изобилуют жиром и натрием — кошмарами для вашего сердца. Со съеденным жиром уже ничего не поделать, а натрий можно отчасти нейтрализовать обильным питьем после приема пищи», — утверждает Тина Руггиеро (Tina Ruggiero), диетолог из Нью-Йорка.

8. При возможности всегда заказывайте чай

Чем больше мы узнаем о чае, тем более полезным оказывается этот напиток. Недавнее исследование Министерства сельского хозяйства США показало, что в черном чае содержится большое количество антиоксидантов — важнейших помощников вашего тела в борьбе с болезнями сердца, раком и даже морщинами. В черном чае содержится еще больше антиоксидантов, чем в моркови или капусте брокколи.

9. Перекусывайте каждый день около 3 часов дня

Легкая кормежка между ланчем и обедом снижает беспокойство и усталость, а также предотвращает возможное вечернее переедание — таково мнение Кифа Аюба (Keith Ayoob), директора диетологического центра колледжа Альберта Эйнштейна. Но только не вгрызайтесь остервенело в шоколадный батончик! Лучше съешьте йогурт или фрукт, крекеры или сыр, яйцо вкрутую, яблоко или выпейте бутылку воды. Все эти продукты дадут вам необходимый заряд энергии.

10. Всегда ешьте фрукты с кожицей

Не срезайте кожицу с яблок или груш — этим вы лишаете себя важнейших питательных веществ и клетчатки. То же самое можно сказать про картофель. С апельсинов кожуру снимать можно, но старайтесь оставить как можно больше белой клетчатки под кожурой — она содержит в больших количествах флавоноиды. Также не забудьте сгрызть белый стебель внутри апельсина.

11. Ставьте бутылку воды в холодильник на работе каждый вечер перед уходом домой

Вы уже знаете, что вам нужно выпивать по восемь стаканов воды ежедневно, но как это сделать? Наполните полуторалитровую бутылку утром и следите за тем, чтобы выпить ее всю до конца рабочего дня. Если вам нравится больше холодная вода и в вашем распоряжении есть холодильник, наполните бутылку водой наполовину и запихните ее в морозилку. На следующее утро наполните ее водой целиком, и целый день в вашем распоряжении будет холодная вода.

12. В грейпфруте кушайте больше красного, чем белого

Помните ликопен — то вещество в томатах, которое помогает бороться с раком прямой кишки? От него томаты имеют красный цвет. Оно же отвечает за рубиновый цвет грейпфрутов (а также в арбузов и гуав, но в меньшем количестве).

13. Ешьте лосося каждую среду

Вообще-то, день не имеет здесь принципиального значения; главное, чтобы вы ели рыбу по меньшей мере раз в неделю. Мясо лосося богато жирными кислотами омега 3 — тем жиром, которого, по мнению экспертов, нам как раз и не хватает. Омеги 3 предотвращают аритмию сердца — у людей, которые едят рыбу раз в неделю, значительно реже случаются инфаркты; они также в меньшей степени подвержены депрессии. Еженедельное угощение лососем предоставит в распоряжение вашего организма необходимое ему количество жирных кислот омега 3.

14. Всегда мойте мясо

Вот легкий способ снижения количества жира в ваших любимых кушаньях и рецептах: как только вы закончили торжественную часть жарки мяса, выложите его в блюдо покрытое салфетками или бумажными полотенцами. Затем положите еще один слой салфеток сверху и промокните жир. Если хотите удалить еще больше жира — выложите мясо в дуршлаг и промойте его горячей (но не кипящей) водой. Вода смоет жир и холестерин. Применение обоих способов дает уменьшение содержания жира в мясе наполовину.

15. Всегда ешьте салат с соусом отдельно

Вот как это выглядит: вначале обмакните вилку в соус, затем вонзите ее в кусочек овоща или лист салата, и только потом все съешьте. Звучит глупо? Напротив — это будет одной из ваших умнейших привычек. Четыре столовых ложки, скажем, горчичного соуса содержат 60 грамм жира — это примерно дневная доза для среднего человека.

16. При поедании капусты брокколи, положите на нее сверху немного маргарина, оливкового масла или сырного соуса

Это весьма питательный совет. Брокколи очень богата бета каротином — одним из главнейших антиоксидантов, в которых нуждается ваш организм. Бета каротин растворяется в жиру — это значит, что молекулы жира должны подвезти его до места назначения — стенок вашего кишечника. Без небольшого количества жира ваш организм не получит и половины съеденного вами бета каротина.

17. Влюбитесь в овощи

Если нам нужно было бы выбрать пищу, которая наилучшим образом гарантирует нам долгое здоровье, то мы не задумываясь выбрали бы овощи. Ваша ежедневная цель — минимум три порции. Порция, между прочим, — это половина стандартного стакана. Представьте себе объем теннисного мяча — он примерно равен по объему одной порции.

18. Проанализируйте содержание жиров перед каждым принятием пищи

Всегда есть искушение не есть ничего жирного на завтрак или ланч, чтобы потом отвести душу во время обеда. Такой драматизм ни к чему хорошему не приводит. Исследования показали, что несколько часов спустя принятия пищи, содержащей от 50 до 80 граммов жира, ваши кровеносные сосуды менее эластичны, что приводит к резкому увеличению возможности появления закупорок. Доктор Уильям Кастелли (William Castelli), директор Framingham Cardiovascular Institute, утверждает, что «непосредственной причиной большинства инфарктов становится предварительный прием жирной пищи». Вкушайте жир в несколько приемов в течение дня.

19. Всегда съедайте (небольшой) десерт

А вот почему: такие сладости, как печенье и низкокалорийное мороженное посылают сигнал вашему мозгу, что прием пищи закончен. Без них вы можете не почувствовать насыщения, что может привести к хищной продразверстке на кухне поздно ночью в поисках чего-нибудь сладкого.

20. Съедайте тарелку сухого завтрака каждый вечер перед отходом ко сну

«Низкокалорийная нежирная углеводная пища, съеденная за тридцать минут до отхода ко сну поможет вам быстро заснуть», — утверждает профессор Массачусетского технологического института (MIT) Джудит Вуртман. Питательная польза? Злаковые являются одним из лучших способов восполнить недостаток волокон в организме (большинство людей съедает лишь половину дневной нормы в 25-35 грамм). Можете смело поглощать злаковый коктейль, который содержит по крайней мере 5 грамм волокон в одной порции.

**Список литературы**

По книге Men's Health USA Edition by Rodale Inc.