

УДК 641/642
К65

Серия «Полезная книга»
основана в 2014 году

Усі знають, що правильне харчування допомагає людині довго залишатися енергійною і молодою. Із роками обмін речовин сповільнюється, перистальтика кишечника слабшає, активність ферментів знижується. І будувати свій раціон слід, виходячи саме з цих особливостей. У книжці запропоновані рецепти смачних, поживних і легкозасвоюваних страв, які забезпечать гарне самопочуття і зовнішній вигляд у будь-якому віці. Смачного!

Коняева Е.

К65 **Еда, сохраняющая молодость. Рецепты для здоровья и долголетия / Елизавета Коняева.** — Х. : Виват, 2020. — 224 с. — (Серия «Полезная книга», ISBN 978-617-7151-24-0). ISBN 978-966-982-052-5

Всем известно, что правильное питание помогает человеку долго оставаться энергичным и молодым. С годами обмен веществ замедляется, перистальтика кишечника ослабевает, активность ферментов падает. И строить свой рацион следует, исходя из этих особенностей. В книге предложены рецепты вкусных, питательных и легкоусвояемых блюд, которые обеспечат хорошее самочувствие и внешний вид в любом возрасте. Приятного аппетита!

УДК 641/642

ISBN 978-617-7151-24-0 (серия) © Коняева Е. С., текст, 2019
ISBN 978-966-982-052-5 © ООО «Издательство «Виват»», 2020

Правильное питание для тех, кому за...

В жизни каждого человека наступает момент, когда он начинает серьезно задумываться о своем здоровье. Ведь для того чтобы оставаться молодым, необходимо проделать над собой огромную работу — не только отказаться от вредных ежедневных привычек, но и, если это понадобится, поменять весь образ жизни в целом.

Для начала стоит обратить внимание на правильное и здоровое питание — это первый основной параметр, который отлично поможет сохранить идеальную фигуру и чувство внутреннего комфорта. Что же касается стройности и подтянутости, то этого можно добиться с помощью физических нагрузок, являющихся особо действенными и эффективными для поддержания молодости всего тела.

После достижения зрелого возраста люди часто стремятся переосмыслить все свои действия, и в этом случае стоит начать именно с правильного питания, ведь соблюдение режима и рациона — это самые главные показатели, без которых, к сожалению, невозможно добиться желаемого результата.

Как правильно питаться, сколько раз есть на протяжении дня, а также какие продукты стоит полюбить?

Лучше соблюдать режим и принимать пищу небольшими порциями, нежели наедаться до отвала за один подход на целый день вперед. Беспорядочное питание в зрелом возрасте — вещь непозволительная. Рацион взрослого человека должен состоять из 5 приемов пищи, в которых 3 будут основными, а оставшиеся 2 послужат легкими перекусами.

Очень важным правилом является также соблюдение водного баланса — каждый человек обязан выпивать суточную норму чистой питьевой воды из расчета 30 мл на 1 кг веса. Чистая вода помогает при головных болях, понижает артериальное давление, снимает боли в суставах, а также улучшает процесс пищеварения и состояние кожи, волос и ногтей. Воду необходимо пить ежедневно небольшими глотками.

Не рекомендуется злоупотреблять сладостями, так как эти маленькие «слабости» могут привести к избыточному весу. Заменяйте белый сахар полезными альтернативами: медом, сухофруктами и так далее.

Свежие фрукты — неотъемлемая часть ежедневного меню, но не стоит забывать о том, что полезно все, но в меру. Избыточное количество фруктозы может быть настолько калорийно, что приведет к плачевному результату — вызовет аллергическую реакцию.

Большую часть рациона должны составлять овощи — их наличие в ежедневном меню обязательно. В овощах содержится много клетчатки, благодаря которой улучшается моторная функция кишечника.

С осторожностью следует относиться к продуктам с повышенной жирностью, но и исключать из рациона жиры полностью не стоит. В таких продуктах, как авокадо, орехи и жирная рыба, содержится немало жирных кислот, которые защищают и увлажняют кожу, поэтому они должны присутствовать в меню зрелого человека. Безусловно, в разумных количествах.

Не стоит глотать пищу кусками — ешьте медленно и тщательно пережевывайте, тогда она будет быстрее перевариваться и легко усваиваться.

Идеальным завтраком, чтобы исключить бутерброды, послужит тарелка каши — это источник углеводов, благодаря которому ощущение сытости будет долгим. Кроме того,

в кашах содержится большое количество железа, поэтому анемия и усталость обойдут вас стороной.

Отлично подойдут для завтрака также омлет, творог или салат из овощей.

Обед должен быть плотным и полноценным: нежирный суп, салат и кусочек постного мяса, к примеру индейки или говядины. Как вариант, можно приготовить пасту из твердых сортов пшеницы, но не стоит забывать о совместимости продуктов и раздельном питании.

На ужин не перегружайте организм тяжелой пищей — она должна быть низкокалорийной и легкоусвояемой, поэтому идеальным вариантом будут белки и, конечно же, овощи. Среди белков следует отметить творог, морепродукты, сыр, рыбу, фасоль и яйца, которые отлично сочетаются с болгарским перцем, огурцами, зеленью, кабачками, брокколи и так далее.

Не забывайте про перекусы в виде фруктов, овощей и сухофруктов, а также о стакане воды за полчаса до основного приема пищи.

С возрастом организму становится сложнее справляться с различными функциями, поэтому очень важно поддерживать его здоровое состояние. Вот еще несколько советов.

Чаще пить молоко

Стакан молока — это именно то, что надо, если вас беспокоит сокращение мышечной массы. Увы, но с возрастом, особенно после 50 лет, мышечная масса идет на убыль. Регулярное употребление молока замедляет этот процесс. К тому же молоко содержит кальций, необходимый для крепких здоровых костей.

Отказаться от БАДов

Различные биодобавки и витаминные комплексы — разве это не отличный вариант для поддержания тонуса? Однако не нужно искать коротких путей, предупреждают

медики. Многие биодобавки довольно дорогие, а некоторые при этом могут навредить.

Правильно питаться

Нутриционисты (нутрициология — в переводе с греческого «наука о питании») рекомендуют после 40 лет тщательнее планировать рацион, включая в него достаточно питательных и полезных продуктов с высоким содержанием витаминов.

Сократить перекусы

Любители частых перекусов рискуют однажды столкнуться с таким неприятным диагнозом, как диабет. Диетологи бьют тревогу и настоятельно советуют не есть во время просмотра телевизора, а также убирать печенье и пирожные из пределов видимости, если вы склонны к перманентному жеванию.

Добавить пробиотики

Воспаления в кишечнике не только ухудшают самочувствие, но и ускоряют старение организма (и особенно — старение кожи). В профилактике воспалительных процессов хороши пробиотики. Молочнокислые бактерии, а также белок лактоферрин, содержащиеся в натуральном йогурте, помогут оздоровить микрофлору кишечника и соответственно улучшить состояние кожи.

Придерживаться принципов средиземноморской диеты

Замените красное мясо на белое мясо птицы и рыбу, привычное растительное масло — на оливковое, максимально сократите количество углеводов. Также рекомендуется почаще есть овощи и фрукты с высоким содержанием полифенолов, бобовые и чечевицу, миндаль и семечки подсолнечника.

Забывать про сахар

Сахар стимулирует процесс гликирования белков, который сегодня считается одной из главных причин,

вызывающих старение организма, появление морщин и даже провоцирующих атеросклероз и инфаркт. Нутриционисты советуют отказаться не только от кексов и шоколадных батончиков, но также от углеводов вроде белого риса и картофеля.

Исключить фастфуд

Большинство продуктов быстрого приготовления, например быстро завариваемые лапша и овсянка, содержат внушительное количество добавок, начиная от искусственных подсластителей и заканчивая консервантами. Но если вы настроены на здоровый образ жизни, от продуктов, в составе которых есть Е-добавки, придется отказаться (в идеале насовсем) — такие продукты ускоряют процесс старения.

Пить кофе, чай...

Чрезмерное увлечение кофе может привести к обезвоживанию, но одна чашечка бодрящего напитка не повредит. Более того, считается, что кофеин в умеренном количестве снижает риск развития болезни Альцгеймера и повышает уровень физической работоспособности. Некоторые тренеры настоятельно рекомендуют не отказывать себе в чашечке кофе перед тренировкой. В то же время большинство сортов чая — например, ройбуш, зеленый чай, белый и улун — богаты антиоксидантами.

...и алкогольные напитки (умеренно)

Вопреки устоявшемуся мнению, по достижении 40 лет нет необходимости жить в рамках «сухого закона», но все же с возрастом нужно на несколько дней в неделю отказываться от алкоголя (например, на 4 из 7). При этом важно понимать, какой по счету бокал может оказаться для вас лишним. Один из маркеров — крепкий сон. Если после двух бокалов вина вечером качество вашего ночного отдыха оставляет желать лучшего, то, похоже, алкогольный аппетит нужно умерить.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

Брокколи

Фолиевая кислота, витамины А и В₉, железо и магний — и это далеко не весь перечень ценных микроэлементов, содержащихся в брокколи. Благодаря им снижается уровень холестерина в организме, улучшается метаболизм.

В капусте есть также лютеин, который помогает сохранить зрение, витамин С, укрепляющий иммунную систему, кальций и витамин К, которые делают кости более крепкими. Данный продукт крайне важен для профилактики остеопороза и связанных с ним переломов.

Черника

Благодаря высокому содержанию в этой ягоде витаминов А и К, черника считается отличным продуктом для улучшения памяти и зрения.

Жирная рыба

Она богата витамином D, белком, полиненасыщенными жирными омега-кислотами. Это лосось, семга и горбуша, скумбрия, сельдь и сардины. Эти продукты очень полезны в любом возрасте. Лосось, семга и горбуша помогут укрепить нервную систему и повысить уровень эстрогена, который обычно снижается после достижения зрелого возраста.

Батат

Сладкий картофель содержит достаточное количество антиоксидантов, обладает противовоспалительным эффектом, а также содержит вещества, помогающие регулировать уровень сахара в крови.

Помидоры

Мало кто знает, что в томатах, особенно в черри, содержится вещество ликопин, помогающий предотвратить большинство хронических заболеваний, в том числе

диабет, сердечно-сосудистые болезни и онкологию. Ликопин не только придает томатам красный цвет, но и обладает антиоксидантными свойствами. Регулярное употребление в пищу помидоров черри помогает снизить риск заболевания раком груди и раком шейки матки.

Цельное зерно

Включите в свой ежедневный рацион цельнозерновые продукты, и вы приятно удивитесь: в них много минералов, витаминов группы В, клетчатки, что будет весьма полезно взрослым людям.

Семя льна

Льняное семя содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и входящий в состав клетчатки лигнин, который снижает уровень «плохого» холестерина. По данным клинических испытаний, даже 40 г льняного семени могут избавить женщин от плохого самочувствия, характерного для климактерического периода. Кроме того, этот продукт поможет снизить риск заболевания раком груди.

Клюквенный сок

Этот продукт богат витамином С и антиоксидантами, которые способствуют общему укреплению иммунной системы. Также клюквенный сок поможет предупредить инфекции мочеполовых путей, а танины, содержащиеся в соке, препятствуют внедрению микробов в клетки.

Клюквенный сок усиливает действие любого лекарства в несколько раз, в том числе антибиотиков.

Йогурт

Натуральный йогурт богат белком и практически не содержит сахара. Этот продукт делают из молока, которое снижает риск заболевания диабетом, улучшает тургор мышечной ткани и задерживает процесс старения. Также йогурт, богатый белками, кальцием, витаминами и полезными микроорганизмами, улучшает пищеварение и успокаивающе действует на нервную систему.

Грецкие орехи

Грецкие орехи снижают риск заболевания раком молочной железы и остеопорозом. Всего 50 г орехов в день сдерживают рост раковых клеток в организме, помогая сохранить кости крепкими и здоровыми.

Также грецкие орехи незаменимы при слабой перистальтике желудка и запорах.

Салаты, закуски, икра из овощей

Салат из зелени со сметаной

Ингредиенты:

200 г зеленого салата, 50 мл сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Листья салата, укроп и петрушку помыть и слегка обсушить. Листья салата нашинковать, выложить в салатницу.

Заправить сметаной, посолить, посыпать измельченной зеленью.

Помидоры с луком

Ингредиенты:

2–3 помидора, 1 красная луковица, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры нарезать кружочками, разложить на тарелке, посыпать солью, перцем и нарезанной зеленью.

Украсить колечками лука.

Салат из помидоров с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 болгарских перца, 3 ст. ложки растительного масла.