

Ние сме това, което ядем - човешкият организъм е само една съвкупност от всичко, което всекидневно приема под формата на ядене и пиене. Затова в следващите редове ще намерите полезна и практична информация относно най-важните принципи на хранене, за да бъдете здрави, във форма, с бистър ум и винаги в добро настроение.

Принципите са:

- представени в синтезирана форма, така че да са лесни и практични за вас.
- позволяват здравословно хранене дори и когато сме на работа (в офиса).
- изградени са на базата на изследвания, доказани факти и мнения на най-добрите специалисти лекари нутриционисти, диетолози и фармацевти в България и по света.

ПЛОДОВЕ

1. Плодовете се приемат на празен стомах! Никога не се ядат заедно с друга или непосредствено след друга храна!
2. След консумацията на плодове трябва да се изчака 20-30 мин преди да се яде друга храна.
3. След хранене трябва да се изчака поне 3 часа, след месо дори 4 часа, преди отново да се консумират плодове.
4. Най-добре е от момента на ставането сутрин до обяд да се приемат само пресни плодове и прясно изцедени сокове.

БЕЛТЪЧНИ И ВЪГЛЕХИДРАТИ

1. Въглехидрати и белтъчини от животински произход не се консумират заедно, тъй като изискват различна среда за да бъдат смлени.
2. Бобовите култури (боб, леща, грах, нахут, соя) са най-добрият белтъчен източник. Комбинирани със зърнени храни и сурови ядки осигуряваме осемте незаменими аминокиселини на тялото си.
3. Зърнените храни са най-добрият източник на сложни въглехидрати: пълнозърнест ориз, лимец, царевича, елда, просо, овес, пшеница, киноа и др.
4. Дневното меню да бъде подредено така, че да поемаме:
 - Животински белтъчини веднъж дневно
 - Въглехидрати веднъж дневно
 - Едно хранене само от плодове или зеленчуци.

Аз съм



здрав



красив



богат



щастлив

А ти ?

МАЗНИНИ

1. Мазнините са основна хранителна съставка, наред с белтъчините и въглехидратите. В сравнение с другите два нутриента, мазнините са най-калорични, т.е. най-концентрираните. При консумацията на мазнини с особена сила важи правилото: „количеството прави отровата“.
2. Екстрахираните мазнини (олио, зехтин, масло, мас и тн.), отделени от естествения им вид (например маслина), са едни от най-мощните дестабилизатори на организма.
3. Най-добрите естествени омазнители (мазнини) са суровите ядки: бадеми, лешници, орехи, сусам, кашу, тиквено и слънчогледово семе и др. Също така авокадото и маслините.
4. Мазнината НЕ се обработва термично: нито чрез варене, нито чрез задушаване, още по-малко чрез печене и пържене! Омазняващите съставки се добавят винаги накрая, след термична обработка. Това е едно от най-основните правила на здравословното хранене!

МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

1. Кравето масло е един добре стабилизиран биологичен комплекс и носи полза за организма. Добавя се задължително след термичната обработка на храната, може докато е топла, и се консумира в ограничени количества (1-2 с.л./ден).
2. Сиренето е сурова храна, тъй като не минава термична обработка. Най-препоръчителна е консумацията на козе сирене, тъй като е най-чисто и близко по съдържание до майчиното мляко. Задължително да се обезсолява във вода (мин. 24 часа).
3. Киселото мляко съдържа млечно-кисели бактерии, които го „съживяват“ и превръщат в лесно усвоим продукт. Киселото мляко може да се комбинира с плодове или зеленчуци (таратор).
4. Всички млечни продукти да се консумират в лимитирано количество и да не се приемат всеки ден. Мин. 3 дни седмично без животински продукти!
5. Млечните продукти, включително и кравето масло, никога не се обработват термично! Могат да се добавят в топла храна непосредствено преди консумация.
6. Млечните продукти се съчетават най-добре със зеленчуци (сурови или термично обработени)! НЕ се консумират заедно с други животински продукти (особено месо), зърнени храни, бобови или ядки! Маслото е неутрално и се съчетава с всичко.

Аз съм



здрав



красив



богат



щастлив

А ти ?

МЕСО

1. НЕ препоръчваме консумацията на месо поради етични и здравословни причини! Ако все пак се храните с месо изберете прясна риба, домашно птиче или дивечово заешко.
2. Препоръчителното максимално количество месо е веднъж дневно, 1-2 пъти седмично. Задължително обаче е да имате по 10 дни (без прекъсване) без животински продукти всеки сезон.
3. Колкото по-силно термично обработено е месото, толкова по-НЕполезно (канцерогенно) става то!
4. Месото се съчетава само със зеленчуци – сурови или приготвени на пара. Добавяйте много подправки при приготвянето му – джинджифил, дафинов лист, кимион, бахар и др.

ЗЕЛЕНЧУЦИ

1. Увеличете консумацията на сурови зеленчуци. Три пъти дневно за оптимален прием, минимум 400 г зеленчук дневно.
2. Зеленчуците се комбинират с всичко!
3. Консумирайте зеленчуците предимно сурови, или щадящо приготвени на пара.
4. Подбирайте само сезонни зеленчуци. Така спестявате пари от джоба си и поемане на нитрати в тялото си.

ВОДА

1. Пийте вода: минимум 30 мл вода на 1 кг телесно тегло!
2. Пийте натурална изворна вода. Изворна вода е вода, която съдържа по-малко от един грам минерали на литър.
3. Не се пие вода (или друга течност) по време на хранене. Водата се пие четвърт до половин час преди хранене или около два часа след основно ядене.
4. Съхранявайте водата в стъклени, а не в пластмасови съдове.

СОЛ

1. Използвайте натурална кристална сол, а не солта под формата на NaCl стандартно продавана в магазините.

Аз съм



здрав



красив



богат



щастлив

А ти ?

2. Количеството сол необходимо на тялото е съвсем малко - 0,2 г/дневно. Това количество се набавя по естествен път чрез пресните зеленчуци.
3. Натуралната кристална сол е изключително полезна и има лечебни свойства ако се приема като солен разтвор.
4. Заменете (или поне намалете) употребата на сол с подправки.

ЯДКИ

1. Ядките се консумират сурови, без печене или друга термична обработка!
2. Ядките се накисват предварително, за да се освободят от естествените си консерванти (инхибитори) и да се абсорбират лесно от организма.
3. Сусамът е с изключително високо съдържание на усвоим калций – много повече от млечните продукти!

Да бъдем честни! Колко диети за отслабване сте прочели? А колко сте изпробвали - поне 10 от тях? Какъв беше ефектът – казвам беше!, и колко дълго продължи?

Истината е, че нито една диета няма да ни помогне и няма да има дълготраен ефект, ако не се научим как да се храним! Повтарям храним, а не гладуваме!!!

В този документ са събрани най-искрените ни и истински практически съвети за хранене – за цял живот! Те не са комерсиални, не е необходимо да си купувате скъпи продукти или да търсите екзотични или химически напитки и храни. Започнете ли да живеете според основните принципи на природата, диетите за отслабване ще са минало, а здравето – настояще и бъдеще ☺

Copyright ©

Съдържанието на този документ е интелектуална собственост на Биония ЕООД. Нито една част от неговото съдържание не може да бъде копиран или репродуциран без изричното съгласие на Биония ЕООД.

Всички права запазени ©

Аз съм



здрав



красив



богат



щастлив

А ти ?