

13 апреля - день планирования обеда. Что же полезно есть на обед?

Думаете, тарелку борща с майонезом? Нет. Рецепт правильного обеда даже проще, чем щи.

Здоровый обед составляется по формуле:

- 30% занимают сложные углеводы: крупы (например, кускус, дикий рис, булгур, перловка, гречка или макароны из твердых сортов пшеницы);
- 30% - белки. Это мясо (лучше всего мясо птицы), нежирная рыба, морепродукты. Если вы вегетарианец, то вам - творог или фасоль;
- Оставшиеся 40% - это клетчатка, то есть овощи. Желательно свежие.

Идеальные варианты: брокколи и цветная капуста, томаты, огурцы, шпинат, зеленый салат и морковь.

К такому обеду можно добавить продукты, содержащие полезные жиры: растительное масло, сыр или авокадо.

Каким должен быть размер порции? Белок и углеводы (кура с гречей, например) должны разместиться на ладони. А овощей на тарелке должно быть с две горсти.

А как же борщ? К сожалению, всеми нами любимые с детства борщ, солянка, рассольник и гороховый суп на копченостях не полезны для здоровья. Если очень хочется супа – замените его на бульон.

Чтобы сбалансированный обед помогал оставаться сытым и здоровым, советуем придерживаться общих рекомендаций:

1. Обедай в одно и то же время, лучшее время для обеда с 12 до 14 часов - в эти часы организм выделяет большое количество ферментов, нужных для переваривания пищи.
2. Выпивай стакан воды за 20 минут до обеда, чтобы запустить обмен веществ.
3. Не торопись и тщательно пережевывай пищу - так быстрее насытишься и не затруднишь работу пищеварительной системы.
4. Не пропускай завтраки - чтобы обмен веществ работал хорошо, промежуток между утренним приемом пищи и обедом должен быть не менее 4 часов.