

## Что такое осознанное питание? | Qu'est ce que l'alimentation consciente ?

Автор: Наталья Римша, [Москва](#) , 19.03.2015.



Кушать можно все - но осознанно!

Предлагаем вашему вниманию его основные принципы и первые шаги для претворения в повседневную жизнь.

|

Voici quelques principes de base ainsi que les premières étapes de la mise en pratique dans la vie quotidienne.

Qu'est ce que l'alimentation consciente ?

Есть два типа людей – одни предпочитают не задумываться над тем, что они кладут в рот и потом заниматься или не заниматься самобичеванием. Другие, наоборот, относятся к процессу потребления пищи серьезно и следят за качеством своего рациона. Таких людей можно назвать «сознательными едоками» и, как в школе, поставить им пятерку! Вообще, осознанность подразумевает отслеживание своих текущих переживаний без отвлечения на прошлое и будущее. Иными словами, это полная вовлеченность в текущий момент, понимание того, где вы находитесь и что делаете.

Чем осознаннее ваша жизнь, тем внимательнее вы относитесь ко всему, что вас окружает, в том числе, и к питанию: вы прислушиваетесь к своему организму, наблюдаете и понимаете, на что и каким образом он реагирует, вы кормите его вкусной здоровой едой, изучаете вопросы здорового питания и постоянно ищете для себя свой собственный путь к хорошему самочувствию и здоровью.

Независимо от того, к какой категории людей вы относитесь, у вас обязательно найдутся вопросы, касающиеся питания и индивидуального рациона. Безусловно, что-то можно найти на эту тему в интернете, что-то можно попробовать на себе лично и сделать выводы. Многие так и делают.

Начните с самых простых шагов и будьте последовательны в своих действиях. Зачастую люди все знают, но не могут претворить свои знания в жизнь.

Итак, осознанное питание – это питание, при котором вы, во-первых, получаете удовольствие (и это самое главное), во-вторых, потребляете здоровую сбалансированную пищу, в-третьих, едите без ограничений. Удовольствие от еды позволит вам пребывать в состоянии счастья, а это поможет избежать срывов.

Как же это сделать?

**Шаг 1** - Слушайте свой организм. Научитесь слушать свой организм. Когда вы понимаете не только то, что просит ваш организм, но почему оно это просит, вы уже на пути к успеху. Наш организм – это сложнейшая система, которая подает нам сигналы и подсказывает, что ей нужно в определенный момент жизни. Ваша задача – научиться эти сигналы распознавать!

**Шаг 2** – Выбирайте настоящую еду, возвращенную природой. Это фрукты, овощи, орехи, бобовые, зерновые, а также яйца, мясо, рыба высокого качества (если вы не вегетарианец). Это позволит вам привести организм в равновесие, вы будете быстрее насыщаться и не будете переедать. Вы ускорите свой метаболизм и избавитесь от пристрастий. Овощи и бобовые богаты полезными веществами и содержат мало калорий. Если каждый прием пищи начинать с овощей, вы автоматически получите нужное количество клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов – не считая калории.

Что мы относим к ненастоящей еде? Трансжиры, ароматизаторы, красители, консерванты и сахар. А к пограничной? Мюсли и хлопья на завтрак, содержащие муку и большое количество сахара, молочные продукты. Почему? Потому что такие продукты могут вызывать непереносимость в организме и, как следствие, воспаление. И это далеко не полный список.

«Настоящая» еда повысит вашу энергию, укрепит кости, уменьшит риск сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и диабета, улучшит сон, поднимет настроение, улучшит память и концентрацию, добавит годы к вашей жизни!

**Шаг 3** – Выбирайте еду без примесей и консервантов, читайте этикетки. Нитрат натрия содержится в беконе, сосисках, колбасах, обработанных мясных продуктах и является канцерогеном. Глутамат натрия присутствует в обработанных и предварительно упакованных блюдах, булочках, крекерах, чипсах, закусках из автоматов, готовых соусах, соевом соусе, консервированных супах и многих других упакованных пищевых продуктах. Маркируется как E 620625, E627, E631, E635. Искусственные красители, которых стоит опасаться, — EЕ 102, 104, 110, 122124, 127, 129, 132, 133, 142, 143, 151, 155, 160b, 162, 164. Постарайтесь полностью исключить все это из рациона.

**Шаг 4** – Сократите употребление красного мяса. Мясо долго переваривается и долго находится в кишечнике, продлевая контакт канцерогенов в частично переваренной еде с клетками кишечника. Мясо содержит диоксин (токсин промышленного происхождения), который попадает в организм животного через траву и воду, и может вызвать заболевание раком, врожденные дефекты у детей, диабет, отставание в развитии, эндометриоз, нарушения иммунной системы. Период полураспада диоксина – 7 лет, поэтому он накапливается в жире животных на протяжении длительного времени. Мясо может содержать эстрогенсодержащие гормоны роста, которые способствуют раннему половому созреванию у детей и онкологии груди у женщин. Если вы едите мясо, старайтесь сократить его количество до 2 раз в неделю, покупайте нарезки без нитратов (а лучше готовить самостоятельно), перед покупкой убедитесь, что мясо без гормонов, ешьте только постное мясо – все токсины скапливаются в мясном жире. Ешьте мясо с большим количеством овощей.

**Шаг 5** - Пейте простые напитки – воду и травяные чаи, небольшое количество свежесваренного кофе высокого качества. Исключите соки из упаковок и газированные напитки. Из вина выбирайте только органические и биодинамические вина (они содержат наименьшее количество сульфатов), или, что лучше всего и если найдете, натуральные!

**Шаг 6** – Употребляйте органику и сезонную продукцию, произрастающую вблизи от места вашего проживания. Чем чище продукт и чем ближе он произрастает к вашему месту жительства, тем больше полезных веществ в нем находится и меньше нутриентов он теряет в дороге.

**Шаг 7** – Откажитесь от сахара: 6 ложек в день снижают иммунитет на 25% сутки, 12 ложек - на 60%, а 18 - на 85%. Сахар повышает уровень инсулина в крови, заставляя организм запасать жир. Сахар увеличивает беспокойство, чувство тревоги, не дает сконцентрироваться. Найдите здоровые аналоги сахару – фрукты, сухофрукты, живой шоколад....

**Шаг 8** – Откажитесь от белой муки. При ее производстве из цельного зерна удаляется зерновой зародыш (наиболее ценная и биологически активная часть любого растения). Пшеничный зародыш является концентратом

витамина Е – мощнейшего антиоксиданта, а также содержит массу других биологически активных микроэлементов. В качестве «балластных веществ» (отрубей) из цельного зерна удаляется и его цветочная оболочка, которая всегда служила главным источником клетчатки, витаминов группы В и минеральных веществ.

Такая очищенная белая мука высших сортов – это не что иное, как рафинированный крахмал, очищенный от всех биологически активных и жизненно важных для нормальной работы нашего организма компонентов цельного зерна. Из этой муки изготавливаются практически все макаронные изделия, печется хлеб, различная выпечка и большинство сладостей. Подумайте, так ли неизбежен утренний круассан?

**Шаг 9** – Ищите полезные аналоги вредным продуктам и вводите их в свой рацион. Вот примеры того, как можно заменить продукты, содержащие глютен (пшеничную клейковину) на здоровые аналоги.

Вместо макарон – паста из рисовой муки или киноа.

Вместе пшеничной муки – миндальная, гречневая или кокосовая мука.

Вместо соевого соуса – кокосовый соус аminos без сои.

Вместо кускуса – киноа.

Вместо теста для пиццы – ломтики баклажанов или грибы!

**Шаг 10** – Экспериментируйте! Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое, ведь наш вкус находится в постоянном развитии. Это похоже на первые шаги в йоге – когда начинаете, встаете на путь неизведанного. По мере продвижения в практике, открываете для себя все новые и новые возможности.

**Шаг 11** – Готовьте самостоятельно и получайте от этого удовольствие. Помните, что ни одна приобретенная в магазине пищевая упаковка, готовая к употреблению, не заменит ту, что вы приготовили самостоятельно дома. Домашняя, свежеприготовленная еда обладает особой энергетикой, особенно, если она приготовлена с любовью!

**Шаг 12** - Ни в чем из выше перечисленного себе не отказывайте!

Не корите себя, если не смогли устоять перед чем-то. Не добавляйте стресс в свою жизнь. Просто научитесь балансировать свой рацион, любить свой организм и, вооружившись информацией, делать свою жизнь осознанной.

*Об авторе:* Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

[здоровое питание](#)

Статьи по теме

[Как не остаться после праздников с набранным весом?](#)

[Что такое детокс организма, зачем он нужен и как помочь самому себе?](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/19265>