Автор: User0
19.06.2014 12:18 - Обновлено 23.08.2015 05:45

Чаще всего пытаясь изменить что-то в своей жизни, человек слишком резко все начинает менять. Особенно это касается перемен в рационе питания. Но именно такой резкий способ перемен быстро вызывает уныние, разочарование и как следствие депрессию.

Чтобы с вами такого не произошло, не мучайте себя. Поверьте вполне можно обойтись в жизни без шоколада, хлеба или картофеля. Ознакомьтесь с приведенными ниже советами узнайте, как изменить качество питания, оставив важные для вас составляющие.

1. Картошка - мы привыкли, что в состав практически любого супа входит картофель. Никто не спорит, что лучше скушать отварной картофель, чем калорийную булочку. Но и для картофеля можно найти аналог. К примеру, используйте в некоторых блюдах вместо картошки - кабачок, батат, тыкву или корень сельдерея. Подобные продукты внесут в ваш рацион разнообразие и добавят отсутствующие микроэлементы. К примеру, батат также сытен как картофель, но усваивается гораздо лучше. Кроме того его рекомендуют для приема в пищу людям с повышенным уровнем сахара в крови.

2. Козий сыр. Данный вид сыра дает возможность не исключать полностью из своего рациона сырные продукты. Многие диетологи сходятся в общем мнении, что ради стройной фигуры следует исключить из своего меню этот продукт, поскольку сыр на

основе коровьего молока крайне тяжел для пищеварения. А вот сыр из козьего молока усваивается гораздо лучше. К тому же вы без труда сможете подобрать наиболее понравившейся вам сорт, так как из такого молока делают и твердые и мягкие сорта, и даже подобие брынзы.

3. Хлеб из цельного зерна. Всем известно, что прием хлебобулочных изделий следует избегать. Но вы вполне можете приобретать хлеб на основе цельного или пророщенного зерна. Кстати многие сами пекут такой хлеб дома.

4. Только темный шоколад. Сладкоежкам всегда проблематично отказаться от употребления сладостей. Не расстраивайтесь, не стоит совсем отказываться от шоколада, можно употреблять темный шоколад, который содержит в себе 60% какао. Главное выбрать правильную сладость, с минимальным содержанием сахара.

5. Чай на травах. Основное правило здоровья - употребление 2 литров жидкости в день. Но выпить 2 литра кофе или чая (неважно зеленого или черного) подобно самоубийству. Но совсем другое дело обстоит с травяным чаем. Такой чай подарит вам не только настоящий мир природных вкусов, но массу полезных веществ.