

ЕШЬ, ПЕЙ, ПЛАТИ

Как перейти на здоровое питание и не разориться.

После обильных новогодних застолий у нас нередко возникает насущная потребность перейти на здоровое питание. Тем более что во многих городах появились не только особые отделы для поклонников ЗОЖ, но и целые магазины. Однако первый же поход за продуктами в такое место неприятно удивляет большими затратами. Неужели здоровое питание – это так дорого? На самом деле ЗОЖ – это давно и хорошо продаваемый бренд. При этом ты можешь организовать себе здоровый рацион и из обычных продуктов, не выходя за рамки семейного бюджета. Давай выясним, какие ошибки делают те, кто тратит на правильную еду слишком много.

ЧТО ОПУСТОШАЕТ КОШЕЛЕК

1. Увлечение экзотикой. Пусть тебя не вводят в заблуждение легенды о том, что японцы живут до ста лет, потому что питаются только морепродук-

тами. Врачи уже давно доказали: самая здоровая еда – та, что растет или водится в той местности, где ты появилась на свет и прожила большую часть своей жизни. Поэтому если ты уроженка средней полосы России, все эти дорогостоящие гребешки и крабы можешь смело заменять речной рыбой – она принесет тебе гораздо больше пользы. Еще одна суперзвезда диетического меню – авокадо. За большое количество полезных веществ этот продукт называют «мексиканской аптечкой». Но стоит он в наших магазинах от 130 руб. за штуку. Самый полезный элемент в составе авокадо – растительные жиры. Но мало кто знает, что обычные тыквенные семечки ничуть не уступают по составу этому экзотическому чуду. Они также содержат растительный жир, витамин Е, калий и вещества со свойствами антидепрессантов. 30 г семечек способны заменить 50 г авокадо.

2. Погоня за модой. Не старайся искать в прессе или Интернете новомодные диеты. Все эти «кремлевские», «белковые», «углеводные» и т. п. эффективны для одних людей и как минимум бесполезны для других. Зато они вынуждают покупать специальные продукты сверх обычного списка, тратить время на готовку отдельно для себя и т. д. Если правильное питание – твой осознанный выбор, причем надолго, нужно один раз сесть и составить список здоровых продуктов. Не стоит выскидывать какую-то особую информацию. Ты и так прекрасно знаешь, что можно есть, а что нельзя. Что полезнее – жирная свинина или куриная грудка без кожи? Белый хлеб или зерновые хлебцы? Зеленые яблоки

или пирожные? Честно ответив на эти вопросы, выбери из «правильного» списка те продукты, которые тебе нравятся. И уже из них составь свое меню.

3. Отказ от углеводов. Это одна из самых распространенных ошибок. Если ты полностью запретишь себе есть хлеб, результат будет обратным – тут же начнешь съедать гораздо больше, чем раньше. Углеводы дают чувство сытости. А это очень важно: здоровое питание – не значит голод. Например, ты сделала замечательный салат из 9 полезных овощей и зелени – капусты, томатов, болгарского перца трех цветов, зеленого лука, моркови, огурцов, сельдерея. Заправила его чайной ложечкой оливкового масла, слегка присолила и поперчила – вкуснятина! Но уже через час ты снова голодна и съедаешь еще тарелку. А потом еще. От такого режима желудок растягивается и просит все больше и больше. И продукты, те же овощи, приходится покупать в утроенном количестве. Проблема решается кусочком зернового хлеба или горстью отрубей, которая добавляется в салат. В этом случае чувство сытости держится гораздо дольше.

4. Покупка готовых блюд и обработанных продуктов. Например, жареные орехи стоят дороже сырых. Купи орехи в отделе оптовых продаж и поджарь на противне. Получится и дешевле, и вкуснее готовых. Также можно сэкономить, замораживая овощные смеси.



ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Российский сервис Elementaree выпустил приложение для приготовления вкусных и полезных блюд за 15 минут. Это приложение-конструктор, которое позволяет заказать профессионально подобранный набор продуктов в нужных пропорциях для определенного блюда. Чтобы сэкономить время пользователя, работники сервиса берут всю рутину на себя и заранее чистят и нарезают овощи, мясо или рыбу, готовят домашний соус и подбирают специи.