Правильное питание – это употребление полезных для здоровья продуктов по определенной системе. Она предусматривает 5-разовый прием пищи, что способствует комфортному состоянию человека и поэтому снижает риск срыва. Гармоничное сочетание белков, жиров, углеводов, клетчатки, минералов и витаминов в ежедневном рационе обязательно даст положительные результаты не только в похудении, но в оздоровлении организма в целом.

Какие продукты включает в себя список для правильного питания?

Основные продукты

Вода и другие напитки

Для нормального обмена веществ необходимо в день выпивать не менее 1,5 литра чистой фильтрованной воды: у остальных напитков уже другая структура.
Недостаточное потребление воды может быть причиной обезвоживания организма, сухости кожи и замедления потери веса.
Свежевыжатые соки, зеленый чай, кофе с молоком, морсы должны составлять дополнительно 1 литр.

Фрукты

Они очищают желудок, стимулируют белковый обмен, содержат антиоксиданты, способствуют сжиганию жира (к примеру, ананас), понижают инсулин. Но такие фрукты, как бананы, финики, виноград и хурма надо употреблять с осторожностью из-за повышенного содержания сахара.

Овощи

Как и фрукты, они являются ценным источником клетчатки, витаминов и микроэлементов, поэтому их обязательно надо включать в ежедневный набор продуктов. Кабачки, тыква, картофель и свекла содержат много крахмала, поэтому их есть нужно пореже. Остальные же в любом виде (но не в жареном) принесут только пользу.