

ЕДА И ЗДОРОВЬЕ

[Home \(http://neonway.ru/\)](http://neonway.ru/) / [Blog \(http://neonway.ru/category/blog/\)](http://neonway.ru/category/blog/) / [Еда и здоровье](#)

[Карта Сайта \(Http://Neonway.ru/Sitemap/\)](http://Neonway.ru/Sitemap/)



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Слушать статью.

Правильное питание, просто говоря то питание, которое приносит человеку максимум удовольствия и максимум комфорта. Если говорить о диетах и сбалансированной пище и если всё тщательно считать, сколько белков, углеводов и жиров нужно для питания, то естественно теряется само удовольствие при приёме пищи. В таком случае лучше прислушиваться и ориентироваться на свой внутренний голос.

Можно в пример взять маленького ребёнка, у которого работает именно природное отношение к потребляемой пище: он или ест то, что ему нравится или не ест. Но из-за того, что взрослые люди начинают управлять в процессе воспитания приёмом пищи детей – нарушается естественное восприятие пищи и естественная регуляция питания. В дальнейшем это приводит к тому, что мы употребляем пищу не совсем ту, что нам бы хотелось и не прислушиваемся к своим внутренним ощущениям.

Внутреннее Восприятие

У взрослого человека уже нарушено и бывает крайне искажено внутреннее восприятие к естественному потреблению пищи. Иногда взрослым человеком управляет информация, которую он прочитал – где – то в книге или журнале, и он думает и внушает на подсознании себе, что это правильно. Но не факт, что это правильно или может быть это вообще заблуждение. Изначально в древние времена у первых людей не было тех продуктов в большей части с жиров и углеводов как это есть сейчас. В наше время если сравнивать режим питания человека изменился на сколько, что даже у маленьких детей, при употреблении конфет содержащих углеводы и кофеин быстро меняется природное восприятие и даже появляется зависимость от некоторых высоко рафинированных углеводов, которые моментально всасываются, и изменение глюкозы в крови насколько драматичны, что даже запускается в голове системы регуляции настроения. Поэтому эффект таких продуктов для детей и даже взрослых с родни психостимуляторам.

Зависимость К Продающимся Продуктам

Сейчас многие продукты продающиеся на полках магазинов вызывают зависимость и привязанность у людей. Следует развивать своё сознание правильным образом. Нужно понять, то что продажа сейчас имеет больше коммерческую цель и никак заботу о здоровье. Много продуктов имеет разные вкусовые добавки и приятный запах лишь для того, что бы их быстрее брали. В большинстве продуктов очень длительный срок годности. Если мы заботимся о своих близких и о себе, мы конечно будем, воспитывать свои вкусовые привычки, желания и даже



(<http://neonway.ru/>)

COPYRIGHT

© 2015. All Rights Reserved
Все права защищены. При копировании
материалов ссылка на сайт обязательна.
[Privacy_policy](http://neonway.ru/privacypolicy/) (<http://neonway.ru/privacypolicy/>).

SITE SEARCH

FOLLOW US



(<http://www.facebook.com/neonwayapps>)



(<http://www.twitter.com/NeonwayApps>)



(<http://www.linkedin.com/pub/neonway-a>)



(https://www.youtube.com/channel/UClA&sub_confirmation=1)



(<https://www.pinterest.com/neonwayapps>)