

Шаг 26. Суперфуды. Здоровое питание без экзотики

Среди приверженцев здорового образа жизни бытует мнение, что для того, чтобы питаться здорово, нужно покупать экзотические продукты, которые стоят больших денег. Посмотрит начинающий свой путь к здоровью на ягоды годжи или маку перуанскую, увидит стоимость органических круп из далеких стран — и засомневается, по плечу ли ему изменения в питании.

В своей практике я часто сталкиваюсь с тем, что люди отказываются от перехода на здоровое питание по следующим причинам:

- это очень дорого;
- здоровые продукты сложно купить, нужно тратить время на их поиск;
- здоровая еда — это невкусно;
- приходится готовить отдельно для себя и для семьи, ведь дети и муж не будут есть «такое».

Начнем с последнего пункта. Часто бывает так: мама хотела бы здорово питаться, но всегда доедает то, что осталось после семьи, чтобы не тратить время. Задумайся, разве ты не достойна быть здоровой и красивой? Разве ты сможешь дарить своей семье любовь и радость, если будешь плохо себя чувствовать?

В самолете есть правило: сначала надеть кислородную маску на себя, затем на ребенка, иначе если взрослый потеряет сознание, то не сможет спасти ни себя, ни другого. Так и со здоровьем: для того чтобы заботиться о других, нужно в первую очередь быть в форме самой. Поэтому если в твоей семье мало здоровых привычек, начинай с себя, готовь здоровую пищу, пробуй внедрять пошагово новые продукты и способы их приготовления. Только собственным примером можно вдохновить семью на изменения.

На самом деле, здоровое питание может быть вкусным, главное, не совершать перемены резко и не заставлять близких — пусть у каждого будет право выбора. А для себя, если ты приняла решение питаться здорово, не ленись готовить полезные блюда.

Самое время развенчать миф о том, что здоровые продукты — это невкусно. Бывает так, что рецепторы настолько забиты всевозможными добавками и рафинированной пищей, что нам сложно распознать истинный вкус яблока или помидора, мы должны щедро полить все это каким-нибудь соусом и наесться до отвала.

Развивая осознанность, мы начинаем замечать вкус каждого фрукта или овоща, восприятие становится ярче, и тебе уже не захочется есть сложную пищу, тяжелую для пищеварения. Поинтересуйся новыми рецептами, сейчас есть масса форумов и сайтов, на которых ты найдешь простые и здоровые блюда.

И наконец, о том, что здоровые продукты — это дорого и их нужно искать. На самом деле, лучше всего усваивается та пища, которая соответствует сезону и территории

проживания человека. Не обязательно искать экзотические ингредиенты, оглянись вокруг! Летом доступны овощи, фрукты и ягоды, растущие в нашей местности; зимой — корни, фрукты и овощи, которые могут храниться долго в свежем, замороженном или засушенном виде (тыква, морковь, свекла, корни сельдерея, пастернака, петрушки, капуста и др.). Все они содержат огромное количество полезных микроэлементов и позволяют составить здоровый рацион.

Как и обещала, пишу о суперфудах без экзотики. Есть такие продукты, которые помогут тебе восполнить дефицит питательных веществ, витаминов — без аптечных капсул. Их воздействие на самочувствие и здоровье потрясающе!

- **Продукты пчеловодства** (если нет аллергии). Мед, пыльца, перга, забрус, прополис, маточное и трутневое молочко, различные настойки — это находка для тех, кто хочет улучшить свое здоровье без таблеток. Найди опытного пчеловода, и он посоветует, что подойдет именно тебе.
- **Проростки**. Проращивать можно зерновые и бобовые, семена, орехи. Когда ростки начинают появляться, семечка имеет огромный потенциал для роста, который ты можешь употреблять себе на пользу.
- **Зеленые коктейли** — витаминная бомба! Таким коктейлем можно легко заменить завтрак.
- **Молочко из семян и орехов**. Это отличная белковая пища, а если делать его из кунжута и мака, то получишь блюдо-чемпион по содержанию кальция.

Вот такие нехитрые продукты и рецепты способны стать суперфудами, которые вкусно и недорого улучшат твоё здоровье и понравятся семье!

А если кроме этого ты ограничишь рафинированную, жирную и жареную пищу, регулярно будешь готовить свежие салаты из овощей по сезону, пить свежавыжатые овощные соки и есть фрукты, варить цельнозерновые каши, пить достаточно воды, соблюдать режим дня и питания и выполнять корректные физические упражнения — здоровый образ жизни станет твоей привычкой, в подарок за которую ты будешь отлично выглядеть и хорошо себя чувствовать!