

**Неправильное питание**



Не секрет, что здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов. Тут вам и стрессы, и экология, и наследственность, и образ жизни, но самое главное это конечно питание. И от того **насколько оно сбалансировано и здорОво зависит, как вы выглядите и как вы себя чувствуете.**

Как говориться, «человек – это то, что он ест»

**Что значит**[**неправильное и правильное питание**](http://blog.uroki-pitaniya.ru/nepravilnoe-pitanie-i-ego-posledstviya)**?** Кто сказал, что именно так правильно?

Тут даже и разбираться нечего, если ты питаешься низкокалорийной пищей богатой растительными [белками](http://blog.uroki-pitaniya.ru/belok-dlya-poxudeniya-chast-2), клетчаткой, витаминами и микроэлементами  — ты прекрасно выглядишь и чувствуешь себя.

Но есть и другая сторона: у меня есть одна знакомая . Девушка 23 лет, вес около  47-50 кг. Страсть как не любит готовить, зато постоянно ест сладости с чаем ( несколько раз в день), супы быстрого приготовления, ну а если есть время готовит пельмени. Проблема лишнего веса ее не беспокоит, да и здоровье, впрочем тоже сносно, не считая не очень чистой кожи на лице и редких упадков сил.

Ну что ж думаю, что если так продолжится и дальше проблем со здоровьем , все таки не миновать.

**Последствия и причины неправильного питания**

* Сильная усталость и упадок сил.  Причиной может быть слишком низкокалорийная диета (попросту мало едите, поэтому организм ограничивает вашу жизнедеятельность)  или низкое содержание углеводов в питании. Именно углеводы дают энергию и силы человеку (поэтому любители Кремлевской диеты часто жалуются на утомляемость)
* Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность, ярко выраженный предменструальный синдром у женщин . Часто  это говорит о том, что в организме не хватает каких либо необходимых веществ. В частности жирных кислот Омега 3 и витаминов группы  B (В6 и В12), фолиевой кислоты, магния и кальция, антиоксидантов и т.д.
* Постоянный голод. Возможно, вы не завтракаете, поэтому потом весь день вас одолевают мысли о еде. Так же причиной может быть ваша диета с низким содержанием либо калорий, либо белка, либо клетчатки. Так же постоянное чувство голода может сопровождать вас, если в рационе много «пустых» калорий ( чаще всего мы получаем их из сладких продуктов и напитков)
* Неконтролируемый жор и тяга к определенным продуктам. Именно к таким последствиям приводят диеты, резко ограничивающие набор продуктов вашего питания.
* Другие последствия – жирная или сухая кожа, прыщи и угревая сыпь, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и зрения и еще много и много всего, в результате не правильных диет и питания богатого жареной, консервированной, сладкой и мучной пищей.

**Как  неправильное сделать правильным?**

1. Включите в [рацион](http://blog.uroki-pitaniya.ru/model-tarelki) сложные углеводы – это продукты из цельного зерна.
2. Ешьте рыбу 2-3 раза в неделю. Даже жирные сорта полезнее картошки фри.
3. Употребляйте [кисломолочные продукты](http://blog.uroki-pitaniya.ru/obezzhirennye-produkty-dlya-poxudeniya) с низким содержанием жира и углеводов
4. Всегда [завтракайте](http://blog.uroki-pitaniya.ru/zavtrak-dlya-poxudeniya) и ешьте регулярно в течение дня
5. Перестаньте сидеть на диетах  и учитесь [правильно питаться](http://blog.uroki-pitaniya.ru/)
6. [Пейте достаточно чистой воды](http://blog.uroki-pitaniya.ru/7-sovetov-o-tom-kak-pit-vodu-chtoby-poxudet)
7. Принимайте мультивитамины и биодобавки к пище.

Питаясь правильно и сбалансировано, вы не только избавитесь от лишних килограммов, но **улучшите свое самочувствие и здоровье,** а может быть и **избавитесь от некоторых заболеваний**, ведь большинство из них прямой результат неправильного питания – **если вы это понимаете, вы уже сделали первый шаг к здоровью.**

Детские ожирение — это болезнь 21 века. Чем раньше вы обратитесь к детскому диетологу тем лучше.  [Детский диетолог](http://www.palitra-pitania.ru/aboutus/yourtrainers/ekaterinabelova/) — окажет профессиональную помощь вашему ребенку.

