

Здоровое питание

фаст-фуд « мусорная еда»

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры- ненатуральные жиры.

Их употребление приводит к ожирению.

Не случайно учёные называют их «жиры-убийцы»



Газировка

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



Картофель фри, чипсы

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



Будьте здоровы!

Советы экспертов

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия. Ежедневно люди нуждаются в питательных веществах, витаминах, минералах. Тренировочные, умственные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков ... соки, чай, кофе с молоком.

2. Обед должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и



Почему важно питаться правильно ?

- Вы станете счастливей
- Улучшится мозговая деятельность
- Вас ждет полноценный крепкий сон
- Стресс станет редким гостем
- Высокий иммунитет гарантирован
- Сердечно-сосудистая система будет работать лучше
- Кости станут крепче
- Продолжительность жизни увеличится
- Кожа будет сиять

Правила питания при здоровом образе жизни

- Не морите себя голодом, ведь однажды вы сорветесь и съедите огромную пиццу или кусок сладкого пирога. Если чувствуете дискомфорт, перекусите горсткой орехов или сухофруктов, съешьте яблоко или банан.

- Соблюдайте водный баланс. Оптимальное соотношение: 30 грамм чистой воды на 1 кг веса в сутки - для женщин, 40 грамм на 1 кг веса - для мужчин. Пейте только полезные напитки: зелёный чай, свежевыжатые соки.

- Если хотите похудеть, обратите внимание на цикорий - он подавляет чувство голода и оказывает общее положительное влияние на организм. В чашку с зелёным чаем полезно добавить немного имбиря.

- Сделайте рацион разнообразным. Чем больше полезных продуктов присутствует в ежедневном меню, тем больше организм получает полезных компонентов.

Почему важно правильно питаться?

Самый простой ответ можно сформулировать так: правильно питаться нужно для того, чтобы быть здоровым. Полезная пища дает организму необходимую энергию, обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека.

Ниже перечислен ряд причин, почему стоит задуматься о переходе на правильное питание уже сейчас:

- 1) Здоровая пища помогает сбросить лишний вес и поддерживать стройность на протяжении всей жизни.
- 2) Оно помогает нарастить мышцы, сформировать красивый рельефный силуэт.
- 3) Правильное питание положительно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей.
- 4) Правильная пища укрепляет иммунитет.
- 5) Она способствует положительному эмоциональному настрою, нормализации режима сна.