

Памятка о здоровом питании

Здоровое питание путь к красоте, здоровью и долголетию.

Несколько основных правил здорового питания:

- 1) Используйте в своем рационе разнообразную пищу.
- 2) Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день и тщательно пережевывая.
- 3) Попробуйте принимать пищу, каждый день в одно и то же время.
- 4) Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.
- 5) Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом.
- 6) В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
- 7) Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- 8) Здоровое питание - это отказ от модифицированных продуктов. Их употребление приводит к возникновению онкологических и нервных заболеваний, а также к необратимым изменениям иммунной системы человека. Дешевые сосиски, сардельки, колбасы могут содержать модифицированные продукты. Не стоит покупать продукты с маркировкой ГМИ (генетически модифицированный источник).
- 9) Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто её съел. Поэтому ешьте в меру.
- 10) Кушать не позже, чем за четыре часа до сна.
- 11) Откажитесь от вредных привычек.
- 12) Здоровое питание не допускает алкогольных напитков.

Итого:

Здоровое питание – это ограничение жиров, соли и легкоусвояемых углеводов, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

Умеренность.

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность

Правильное питание может стать для вас решением многих проблем, связанных со здоровьем, как физическим, так и психологическим. Да, за нарушение правил и принципов здорового питания вас никто не осудит и, тем более не накажет, но помните, что за беспорядочное несбалансированное питание рано или поздно придется расплачиваться, и валютой будет - ваше здоровье.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!