

Правильный перекус – залог здоровья



Достаточно стремительный ритм жизни диктует свои правила, хочется многое успеть, многое сделать – все это приводит к тому, что мы практически не готовим дома, питаемся различными чипсами, хот-догами, шипучими напитками, замороженными полуфабрикатами,

пьем кофе из автоматов. Стил ь питания такой же - «налету», «на – ходу» или еще, как говорят «по-быстрому».

«Быстрая еда» или фастфуд (англ. fast «быстрый» и food «пища») это продукты, которые, либо совсем не надо готовить, либо для их приготовления требуется мало времени.

Питаясь наскоро, оставаться здоровым человеком невозможно. Рано или поздно это приведет к стремительному набору веса, снижению иммунитета, повышению уровня холестерина в крови, к развитию гастрита, инфаркта, диабета и необратимых изменений печени.

Мало того, многие современные родители приучают к «быстрой еде» и своих детей! А ведь такого рода «быстрая еда» опасна в детском возрасте! Детям необходимо сбалансированно питаться, иначе это может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, и в дальнейшем сказывается на умственном и физическом развитии ребенка.

Поэтому чтобы оставаться здоровым необходимо питаться правильно! Для этого следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Готовьте дома обыкновенную пищу из свежих продуктов. Отдавайте предпочтение свежеприготовленной пищи, так как даже самые свежие и качественные продукты, приготовленные накануне, теряют свою биологическую ценность. В них остаются только калории. Свежеприготовленными лучше всего есть мясо, рыбу, птицу. Их рекомендуется сочетать с зелеными овощами и травами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, сладким перцем, зеленым луком, капустой и др.)

2. Не используйте универсальные приправы, содержащие усилители вкуса.

3. Потребляйте достаточное количество жидкости. Обычный стакан чистой воды способствует активному выведению шлаков и токсинов из организма, а также это отличный помощник печени и ее нормальной деятельности. Если в Вашем меню ежедневно будет пара бутылок хорошей минеральной воды, то здоровый цвет лица и упругость кожи Вам обеспечены. Но тут сразу нужно добавить, что осторожно надо отнестись к сказанному тем, кто страдает сердечнососудистой и почечной недостаточностью, так как возможно появление отеков.

4. Не забывайте пить молоко! Оно содержит в себе массу ценных и питательных компонентов, ну а кисломолочные продукты (йогурты, сметана, творог) и другие продукты, получаемые путем переработки - по достоинству могут быть зачислены в лидеры правильного питания.



5. Для поддержания организма в хорошем состоянии также нужны продукты, которые повышают выработку веществ, дающих чувство радости и комфорта - это каши. Рассыпчатые каши из гречневой, пшенной и ячневой крупы, содержат такие пищевые волокна, которые уменьшают риск возникновения опухолей толстой кишки и предотвращают хронические запоры.



6. Не стоит ограничивать себя в мясе, особенно людям занятым тяжелым физическим или умственным трудом. Лучше, если это будет мясо птицы или рыбы, так как животные жиры и белки необходимы нашему организму. Они нормализуют деятельность иммунной и кроветворной систем, опорно-двигательного аппарата, функции печени, центральной нервной системы. Белковая недостаточность влечет за собой быструю утомляемость, частые недомогания и обострение хронических заболеваний.

7. Увеличьте потребление свежих овощей и фруктов. Позвольте себе салат из 3-4 овощей. Причем учитывая финансовые возможности, вполне можно обойтись капустой, луком, чесноком, свеклой в сыром или вареном виде, тыквой и соком из моркови. А еще лучше дополните рацион витаминно-минеральными комплексами.

Помните, что от того, что Вы едите, когда Вы едите, зависит Ваше здоровье, долголетие и конечно красота!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии