

Памятки по здоровому питанию

Какими правилами следует руководствоваться при составлении меню:

Разнообразить пищу, соблюдая во всём умеренность;

Ежедневно включать в рацион овощи и фрукты в свежем, сушёном, замороженном и консервированном виде;

Использовать при приготовлении пищи растительные масла;

Использовать молочнокислые продукты, квашеные овощи;

Включать в рацион рыбу и морепродукты;

Не пренебрегать хлебом из муки грубых сортов, цельнозерновым хлебом, не заменять их изделиями из пшеничной муки высшего сорта.

Правила питания.

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

Вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле

Масса тела (в кг) $50 + 0,75 \cdot (T - 150) + (A - 20) : 4$

T — рост в см

A — возраст в годах

Как сдержаться от переедания.

1. Завтракайте. Чтобы не таскать куски весь день, наедайтесь утром и держитесь до обеда.

2. Наслаждайтесь маленькими глотками. Если вы пьете, например, сок, делайте это медленно и не наливайте снова, пока не допьете предыдущий стакан.

3. Чистите зубы несколько раз в день, тогда ощущение чистоты во рту удержит вас от лишнего желания перекусить.

4. Используйте маленькую посуду. Кладите еду в небольшую пиалу и ешьте ее кофейной ложечкой. Меньше ложка — меньше калорий.

5. Почаще выпивайте стакан воды. Это поможет лишний раз удержаться от печенья.

6. Запивайте обед газированной минералкой. Пузырьки дадут ощущение заполненности в желудке.

7. Если вам захотелось съесть кусочек сыра, не кладите его на хлеб. Лучше съешьте его с яблоком или просто безо всего.

8. Держите под рукой разные орешки, например, миндаль. Отличное сочетание белка и клетчатки поможет предотвратить сбой сахара в крови, при этом они отлично насыщают.

9. Планируйте лакомства. Пообещайте себе что-нибудь вкусное и поставьте себе условие не есть вредностей. Это поможет вам хорошо себя вести в течение дня.

10. Храните в морозильнике пирожные, печенье, сдобу. Это поможет вам не есть это сразу, а потерпеть какое-то время. Вполне вероятно, что вы не захотите ждать, а откажетесь от намерений перекусить сладким.

11. Загружайте себя работой так, чтобы не было даже времени подумать о вредных перекусах.

12. Всегда спрашивайте себя – стоит ли это печенье тех калорий, которые я получу? Выбирайте, действительно, самое вкусное для вас!

13. Не можете избавиться от мысли о куске торта? Мысли о желаемой пище снижают вероятность того, что вы ее съедите. Почему? Мысленное искушение заставляет вас быть менее чувствительными к лакомству.

Принципы питания, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье, бодрость духа и красоту!

1. Откажитесь от белого хлеба, употребляйте только черный хлеб.

2. Откажитесь от белого промышленного сахара, замените его нерафинированным «темным» сахаром. Еще лучше будет, если замените сахар медом. Но медом тоже увлекаться не стоит, у некоторых людей он может вызвать аллергию при употреблении в больших количествах.

3. Замените обычную соль на морскую. Да и вообще по возможности сократите употребление соли. Не забывайте, что соль задерживает воду в организме.

4. Замените животные жиры на растительное масло, старайтесь сократить потребление жиров. Растительное масло лучше брать нерафинированное, особенно оливковое, оно оказывает выраженное благотворное действие на печень.

5. Откажитесь от жареных блюд, готовьте на пару.

6. Сократите потребление картофеля, а вот потребление риса, наоборот, увеличьте. Употребляйте картофель не чаще 1—2 раз в неделю. Если Вы запекаете картофель, ешьте его вместе с кожурой, это очень полезно.

7. Введите в свой рацион пшеницу вареную и проросшую. Пшеница обладает высокими питательными свойствами и очень полезна.

8. Ешьте яблоки каждый день! Употребляйте их натощак, при длительном пережевывании они хорошо регулируют пищеварение и поддерживают в здоровом состоянии зубы и десны.

9. Откажитесь от употребления консервированных фруктов и овощей. Замените их на замороженные и сушеные фрукты и овощи.

10. Пейте каждый день натуральные соки (овощные и фруктовые), но только не консервированные и не газированные.

11. Во время еды не наедайтесь досыта. Выходите из-за стола раньше, чем вы почувствуете насыщение.

12. Не пейте воду во время еды. Повышенное количество воды разжижает желудочный сок и нарушает его функции. Пейте воду за час до еды и через час после еды. Между приемами пищи можно пить очищенную воду и свежие соки.

13. Во время еды думайте только о еде! Кушать нужно в обстановке спокойствия и хорошего настроения. Перед едой тщательно мойте руки и ополаскивайте рот.

14. Не смешивайте в одном блюде фрукты и овощи, злаки и молочные продукты. Фрукты ешьте не менее чем за полчаса до другого блюда.

15. Один день в неделю устраивайте разгрузочный день, либо вообще откажитесь от пищи, употребляя только воду.

Основные правила приема пищи

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, работе, разговорах... Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.

2. Режим питания должен быть регулярным. Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.

3. Кушай сидя. Бывает, что очень спешешь, и думаешь всего лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.

4. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен и ничего не раздражает и не мешает кушать, приступай к еде.

5. Не переедай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел. Пища не должна поступать в количестве более чем 75% от чувства полного насыщения. Ведь когда желудок наполнен до отказа, метаболизм функционирует неполноценно.

6. Старайся не есть пищу в холодном виде. Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию.

7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду. Твои ощущения во время еды и твои мысли о том, какой пища имеет аромат, вкус и внешний вид принесут удовольствие и пользу от трапезы.

8. Не спеши, при приеме пищи, кушай не торопясь. Когда быстро заглатываешь еду, затрудняется процесс пищеварения. Пищу принимай небольшими кусочками, постепенно, пока не прожует предыдущий кусок.

9. Не кушай снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится. Это условие разрешается нарушить лишь в период тяжелых тренировок, когда организму необходим постоянный источник энергии. Но все равно, нужно дать фору желудку

хотя бы двадцать минут – полчаса. В основном кушать стоит при первом же малейшем признаке голода.

10. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

4. Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30–20:00-ужин (дома).

5. Следует употреблять йодированную соль.

6. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

7. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

8. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

9. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

10. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.

- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневe, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.
- **Здоровое питание** – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.
-
- **А также...**
- Умеренность.
- Четырёхразовый приём пищи.
- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

▪ **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

Памятка для школьников

Здоровое питание школьников

1. **Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.
 - Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
 - если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.
2. **Питание должно быть сбалансированным.** Важнейшее для здоровья значение имеет

правильное соотношение питательных веществ.

В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.

3. Разнообразие рациона.

4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.

5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6. Учет индивидуальных особенностей.

7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

памятка

«Питание школьника»

Школьный возраст – очень ответственный период в жизни ребенка. Это время дальнейшего роста и развития его организма, сложной перестройки обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, период становления личности. Все названные процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.

Условно школьный возраст делят на три периода:

- период младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет),
- период среднего школьного возраста (от 11 до 13 лет),
- и период старшего школьного возраста (от 14 до 17 лет).

В школьный период ребенок особенно быстро растет. К особенностям этого возрастного периода относится значительное умственное напряжение учащихся, в последние годы это связано с увеличением количества информации, усложнением школьных программ, сочетанием учебы в школе с занятиями в кружках и секциях. Нарушение режима и несоблюдение рациона питания в этом возрасте могут привести к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к заболеваниям в будущей взрослой жизни. Поэтому рациональное питание является одним из ведущих условий правильного, гармоничного развития и сохранения здоровья детей. Оно должно полностью удовлетворять потребностям развивающегося организма.

Научитесь самостоятельно заботиться о своем здоровье!

Памятка: в каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

та. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

20 советов по правильному питанию

1. Пейте воду. Выпивайте по 1 стакану теплой воды утром натощак. Так вы активизируете обменные процессы в организме и утолите жажду обезвоженному за ночь организму. Выпивайте в течение всего дня 1,5-2 л простой воды (чай, кофе, лимонады — не считаются!). Именно такой объем воды необходим женскому организму для нормального функционирования (для мужчин эта цифра больше — около 3 л).

2. Ешьте зелень, как можно больше видов: лук, петрушку, укроп, сельдерей, базилик, салат, щавель, спаржу и т.д. Зелень содержит огромное количество витаминов, аминокислоты, нейтрализующие вредное действие канцерогенов, энзимы, улучшающие обмен веществ, антиоксиданты и один из важных для нашего организма элементов — германий, который улучшает иммунитет и предотвращает развитие опухолей.

3. Каждый день съедайте по 1 зубчику чеснока. Неприятный запах не так уже страшен по сравнению с пользой, которую несет в себе чеснок — это отличное средство по борьбе с паразитами, вирусами и вредными бактериями! Помимо этого, чеснок снижает уровень холестерина в крови и является эффективным средством для профилактики и борьбы с опухолевыми заболеваниями — он замедляет рост раковых клеток и предотвращает образование свободных радикалов, тем самым уменьшая риск заболевания раком.

4. Кушайте как можно больше приправ, заправляйте ими любые блюда — от салатов до картошки. При правильном применении пища станет не только вкусней, но и полезней! Ведь приправы, так же как и чеснок, являются отличным средством по борьбе со всякими паразитами.

Как вы думаете, почему в Индии люди, живущие бедно, почти на улице, в антисанитарных условиях, не болеют и живут так долго? Да потому что Индия одна из главных стран, где едят очень острую, приправленную разными травами пищу! Так что купите десяток разных приправ и кушайте на здоровье!

5. Съедайте каждый день по горсти отрубей — это не так сложно, зато клетчатка, содержащаяся в отрубях, отлично влияет на работу кишечника, улучшает его моторику и благотворно влияет на микрофлору.

6. Замените черный чай травяным. Сходите в магазин, купите несколько видов развесного травяного чая (продается там же, где и черный ароматизированный) и пробуйте на здоровье! Вот увидите, травяной чай не только вкусней, насыщенней и ароматней, но и намного полезней. Большинство из них обладают слабым мочегонным или желчегонным действием, очищают организм от шлаков, а также содержат много витаминов и полезных веществ.

7. Пейте зеленый чай. Да, про это написали уже все, но думаю, не будет лишним упомянуть об этом и здесь.

Вообще, я считаю, что качественный зеленый чай конечно полезней черного, но травяные чаи все-таки лучше обоих. Однако, если вы ни в какую не хотите отказываться от классического чая,

отдавайте предпочтение зеленому — он вкусный, отлично утоляет жажду, очищает организм, способствует улучшению обмена веществ и предотвращает развитие многих болезней.

8. Пейте чай без сахара. Любой. Особенно зеленой или травяной. Сахар, растворенный в горячем напитке, ничего в себе кроме вреда не несет. Если очень хочется сладкого, ешьте сахар вприкуску, но не разводите в чае.

9. Съедайте каждый день по одному фрукту и овощу. Чем больше, тем лучше. Летом, понятное дело, ассортимент фруктов огромный, но что же есть зимой? Все просто — кушайте по 1 яблоку в день. Яблоки почти всегда местные, а значит натуральные, и хранятся круглый год. Вообще, старайтесь есть только сезонные фрукты и овощи, так вы будете больше уверены в их качестве и происхождении.

10. Замените обычную соль морской или солью с пониженным содержанием натрия. Морская соль отлично подходит для приготовления любых блюд, содержит чуть меньше хлорида натрия (90-95%), но такая же соленая, как и обычная, плюс к этому содержит в себе много морских минералов и микроэлементов. Соль с пониженным содержанием натрия имеет немного другой вкус, более концентрированная, но содержит в себе обычно не более 65% хлорида натрия. Ее часто прописывают людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и атеросклерозом. Единственный минус этой соли — ее нельзя использовать для засолки и консервирования продуктов.

Всегда найдутся люди, которые скажут, что соль нужна организму, что нельзя ограничивать ее потребление и т.д. Не правда. Необходимое для организма количество натрия мы и так получаем из обычных продуктов, которые съедаем за день, поэтому есть «лишнюю» соль нет необходимости, спросите любого нутрициолога.

11. Избегайте мертвой пищи — продуктов, не несущих для организма никакой пользы. Это консервы, копчености, маринады и соленья, соусы, колбасы (сардельки, сосиски и подобная мясная продукция), рафинированный сахар, конфеты (леденцы, мармелад, зефир и т.п.), торты, импортные джемы и варенья. В большинстве случаев это искусственная продукция, содержащая в себе множество добавок и консервантов, ГМ-компоненты, избавленная от всего живого и полезного. Я уже не говорю про фаст-фуд — о его вреде знают все (но все равно многие им питаются).

12. Избегайте молочных продуктов с длительным сроком хранения (от двух недель и больше) — творожки, йогурты «с кусочками фруктов», сырки и т.п. Натуральная молочная продукция не может храниться долго, а уж тем более с присутствующими в ней фруктами — из-за бактерий такая смесь пропала бы уже через неделю. Поэтому йогурты, например, обрабатывают малой дозой радиации, чтобы убить все живое и продлить срок хранения до полугода, если не больше. И скажите теперь, какая от такого продукта может быть польза?

13. Читайте упаковку! Всегда и на каждом продукте. Только человек, абсолютно не заботящийся о своем здоровье, может покупать и есть все подряд, даже не читая состав продукта. Сейчас нас окружает множество некачественных и вредных продуктов, поэтому относится к потребляемой пище нужно более чем серьезно.

Обязательно ищите надпись, что продукт не содержит ГМО. Обратите внимание, сделан ли он по ГОСТ (государственному стандарту) или ТУ (технические условия) — отдавайте предпочтение именно первому, так как покупая продукт, соответствующий ГОСТ, вы можете быть уверены в его качестве. Читайте и внимательно изучайте состав продукта, какие в него входят консерванты и красители, в каком количестве, есть ли подозрительные компоненты, не присущие данному продукту, кто производитель и какой срок хранения (чем меньше, тем лучше).

14. Следите за калорийностью своего рациона. Это относится ко всем, а не только к желающим похудеть! Толстушками за один день не становятся, лишние килограммы наживают годами вследствие несбалансированного питания. Даже если сейчас вы обладательница идеальной фигуры, никто не гарантирует, что когда-нибудь вы не станете пышной толстушкой. Поэтому следите за своим питанием всегда, каждый день, каждый час — это просто, эффективно и гарантирует вам красоту и здоровье на всю жизнь.

Калорийность всех продуктов можно узнать на упаковке, остальных же (фруктов, например) — найти в интернете или специальном справочнике. Купите себе кухонные весы и взвешивайте

съемную пищу, чтобы точно знать, сколько именно калорий вы потребляете. Мера «на глаз» в лучшем случае неэффективна, в худшем — приведет к набору веса (а оно вам надо?).

15. Заведите пищевой дневник, пишите туда все, что съедаете за день. Вы скажете, а зачем вести дневник, если я не собираюсь худеть? А вот и нет, дневник полезен всем — так вы контролируете не только объем съеданной пищи, но и ее качество, можете наглядно проследить, почему у вас «вдруг по неизвестным причинам» заболел желудок или нарушилась работа кишечника, и со временем вы сами исключите из рациона продукты, которые негативно влияют на ваше самочувствие.

16. Ешьте медленно, ешьте в меру, не переедайте. Насыщение приходит не сразу, поэтому, чем медленней и спокойней мы едим, тем большее удовольствие и насыщение мы получаем от пищи. Кушайте не спеша, тщательно пережевывайте каждый кусочек, отдавайте предпочтение жесткой грубой пище, так как она требует более длительного пережевывания. В большинстве случаев переедание и постоянное желание наесться обусловлены качеством потребляемой нами пищи — организм просто не получает нужных ему веществ и требует еще, а мы вместо этого кормим его очередной булочкой. Поэтому старайтесь кушать только полезную еду и вам не придется бороться с аппетитом.

17. Устраивайте раз в неделю разгрузочный день (на кефире, яблоках или можно просто на воде). Разгрузочные дни нужны и полезны для организма — во время них желудочно-кишечный тракт «отдыхает» от большого количества пищи, кишечник очищается от остатков пищи, нормализуется обмен веществ. Не забывайте в разгрузочный день пить как можно больше простой воды!

18. Откажитесь от дрожжевого хлеба. Дрожжи вредны для организма, они нарушают естественную микрофлору кишечника, активизируют процессы брожения и свободно размножаются внутри нашего организма, что может приводить к опухолям, хроническим заболеваниям ЖКТ, нарушению иммунитета и дисбактериозу.

19. Кушайте рыбу, желательно морскую. Так как местные водоемы и реки загрязнены бытовыми и промышленными отходами, рыба из них может содержать вредные для здоровья вещества, поэтому отдавайте предпочтение именно морской рыбе.

Про пользу рыбы знает каждый — она богата ретинолом (витамином А) и токоферолом (витамином Е), жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, содержит фосфор, кальций, магний и незаменимые аминокислоты. Рыба усваивается намного лучше, чем любое другое мясо, и имеет сравнительно небольшую калорийность.

20. Ешьте мясо не чаще двух раз в неделю. Старайтесь есть как можно меньше курицы (сейчас почти все куры выращены на гормонах, и регулярное употребление в пищу такого «гормонального» продукта совсем не благотворно скажется на нашем здоровье) и свинины (так как свиное мясо не только очень жирное, но и является рассадником вредных бактерий и паразитов). Выбирайте лучше телятину, баранину и говядину — более постные и легкоусваиваемые сорта мяса.

Не употребляйте в пищу мясные потроха (печень, желудок, почки и т.п.), так как именно эти органы фильтровали съеденную животным пищу и могут содержать массу вредных веществ.

В заключение. Мы едим то, что мы едим — банально, все знают, но никто не воспринимает всерьез. Мы едим килограммы вредной, искусственной, токсичной пищи, а потом удивляемся, почему такие больные. Наше здоровье в первую очередь зависит от качества потребляемой нами пищи, ведь именно из нее создается каждая клеточка нашего организма.

Памятка

«Здоровое питание – залог здоровья!»

Питание должно быть регулярным, разнообразным и сбалансированным.

Отдавайте предпочтение белково – углеводной диете.

Включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов.

Не увлекайтесь жирной, жареной, копченой, соленой пищей, соусами и продукцией <<фаст-фуд>>.

Ограничивайте потребление сладостей и сахара.

Почувствовав насыщение, сразу вставайте из-за стола.

Ведите активный образ жизни.