



Мы за здоровое питание!

Как правильно питаться? Здоровое питание.

Правильное питание – один из важнейших секретов долгой и гармоничной жизни. Правильное питание значит **сбалансированное питание**. В рацион должны входить все компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, клетчатка, вода, микроэлементы.



«Атрибутами» правильного питания являются овощи и фрукты. Свежевыжатые соки, выпитые натощак утром, могут стать легким завтраком, а также зарядят вас энергией на весь день. Они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и мягко очищают организм от шлаков.

Мясные и молочные продукты способствуют насыщению организма белками, кальцием, витаминами группы В. Морепродукты и рыба снабжают нас Омега-3 жирными кислотами, тем самым они полезны для работы мозга, а значит и организма в целом. Из рыбы наибольшей пользой обладают форель и семга.



Нельзя забывать о десертах. Из сладких блюд предпочтительнее фруктовый салат, заправленный йогуртом, свежая выпечка и шоколад. В шоколаде содержится витамин Е, который нейтрализует свободные радикалы, а также теобромин и фенилэтиламин, которые обладают тонизирующим эффектом и работают в качестве антидепрессантов.

Среди продуктов, которые стимулируют работу мозга, следует выделить грецкие орехи, шоколад, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны находиться в рационе у людей, работающих в интеллектуальной сфере, а также школьников и студентов.



Питайтесь вкусно и полезно и будьте здоровы!

«Витамины и здоровье»

Витамины не воспроизводятся в организме человека, а поступают с пищей растительного и животного происхождения и необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Они повышают устойчивость организма к различным заболеваниям. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы ежедневно в состав рациона питания в достаточном количестве входили витамины.

Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами.

Какие же витамины нам необходимы, и в каких продуктах они находятся?



Витамин А. Полезен для кожи, зрения, зубов, костей. Содержится в зелёных и жёлтых овощах, а также во фруктах, яйцах и

сливочном масле.

Витамин В1. Необходим для работы нервной системы и органов пищеварения. Содержится в хлебе, свинине, печени.



Витамин В2. Содержится в молоке, яйцах, зелени и постном масле.

Витамин С. Оказывает благоприятное воздействие на мышечную ткань, кости, зубы, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Содержится в цитрусовых, помидорах и сырой капусте. Витамин С

легко разрушается в процессе приготовления пищи, поэтому большую часть овощей и фруктов надо употреблять в сыром виде.

Витамин Д. Влияет на формирование костей, вырабатывается организмом по воздействию солнечных лучей.

Недостаточное употребление витаминов приводит к опасным последствиям: прежде всего падает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, чаще возникают осложнения после перенесённых заболеваний, снижается умственная и физическая работоспособность.

Если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает с пищей все необходимые ему витамины.

В настоящее время большое распространение получают продукты, в которые добавляют специальные витаминно – минеральные смеси – это витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. О необходимости приёма специальных витаминных комплексов обязательно проконсультируйтесь у врача!



некоторых продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Яблоки. Во всех отношениях полезные и замечательные фрукты. Во-первых, содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для работы сердечно-сосудистой системы. Во-вторых, в состав яблок входит вещество замедляющее рост раковых клеток. Диетологи рекомендуют съедать одно-два яблока на полдник для восполнения необходимых микроэлементов.



Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Каждый день мы добавляем лук почти во все блюда нашего стола, но даже не задумываемся, какой кладезь витаминов, минералов и микроэлементов содержат как корневые луковки, так и их зеленые побеги. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.



Чеснок. Так же как и лук, чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы. Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови. Конечно, в сыром виде чеснок намного полезнее, но зато после термической обработки чеснок теряет свой неприятный запах.



Морковь. Еще один потрясающий воображение богатством витаминов и минералов корнеплод. Морковь содержит бета-каротин, который



превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи. Морковь лучше употреблять в сыром виде, потому что после приготовления она теряет много своих полезных веществ.

Орехи. Орехи богаты как витаминами, так и минералами. Орехи также полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.

Рыба. Если вы хотите быть здоровыми и полными энергии, то должны чаще включать в свой рацион рыбные блюда. Этот продукт полезен тем, что уменьшает вероятность возникновения ишемической болезни сердца. Кроме того, присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина, поступающего в организм вместе с другой пищей.

Молоко, равно как и кисло-молочные продукты очень полезны для организма. В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости. Кисло-молочные продукты, вернее бактерии, в них содержащиеся, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

Зеленый чай. Пить каждый день зеленый чай – это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему. Чтобы пить действительно полезный и ценный для здоровья напиток, покупайте только рассыпной чай и желательно произведенный в тех странах, где запрещено использование химических добавок.



Мед. По праву может называться полезным продуктом. Мед является природным заменителем сахара. А то, что мед прекрасно снимает воспаление при застуженном горле, пожалуй, ни для кого не секрет. Но мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.

Бананы. Уникальный фрукт, может похвастаться также и уникальными свойствами. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Они содержат огромное количество витаминов А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы нормализуют работу кишечника. Содержащееся в бананах железо повышает уровень гемоглобина в крови. Вдобавок ко всему, полезные свойства этого продукта заключаются и в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, обеспечении мозга кислородом, нейтрализации повышенной кислотности желудка.

