

Питание

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех

Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
- сохранить здоровье и привлекательную внешность,
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным