

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание включает в себя употребление углеводов, жиров и белков. Если, например, пищу, содержащую углеводы, употреблять меньше, то в организме будут преобладать белки и жиры, которые при распаде образуют вредные вещества, способные отравить организм.

Если ограничить употребление белка, то страдает иммунитет, что сразу же проявляется на здоровье – это бесконечные простуды, сухость кожи, ломкость волос и ногтей. И происходит похудание из-за потерь белка мышц.

Без жиров организму тоже нельзя. Они нужны для печени. Жиров в пище должно быть не более 25% от суточной дозы пищи. Жиры могут быть вредными и полезными. Старайтесь придерживаться морепродуктов и растительных масел, нежели жирного мяса, молока и жареных продуктов.

Пищу лучше варить и тушить, чтобы оставить в ней максимальное количество питательных веществ. Жареная пища не рекомендуется к употреблению.

Так же можно придерживаться принципа «светофора». Зеленый: разрешенные продукты – это хлеб грубого помола, крупы, фрукты и овощи. Желтый: в небольшом количестве можно употреблять – мясо, рыба, молочные обезжиренные продукты. Красный: продукты, которых стоит остерегаться – это сахар, масло и кондитерские изделия.

К сожалению, на работе мы чаще всего перекусываем именно сладостями или жирной, соленой пищей, вроде чипсов. Это вредно и для пищеварения, и для внешнего вида. Лучше обратиться в компанию по доставке обедов в офис и заказать здоровые блюда.

Но нельзя же себя постоянно ограничивать в запрещенных продуктах?



Например, икра. Ее немного можно употреблять, даже полезно. Икра содержит в себе легкоусвояемый белок, жиры, минералы и витамины. Но в икре содержится достаточное количество холестерина, несмотря на это, он практически весь компенсируется содержащимся в нем лецитином, который крайне важен для нормальной жизнедеятельности организма. Поэтому употреблять икру можно, но в разумных пределах.

К здоровой пище можно отнести рыбу и морепродукты. Белок рыбы хорошо усваивается организмом, из него строятся наши клетки. В некоторых сортах рыбы, например лосось и сельдь, есть жирные кислоты, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов. Хорошие повара знают массу способов приготовления аппетитных блюд из рыбы. Просмотрите меню компании по доставке обедов – наверняка вы найдете несколько замечательных рыбных блюд.

Овощи продлевают жизнь. В овощах содержится клетчатка, которая играет важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от этого зависит наше здоровье. Овощи являются источником витаминов С, А, органических кислот, минеральных веществ, эфирных масел. Почти все овощи содержат соли калия и микроэлементы, такие как железо, магний, цинк и другие, необходимые организму для жизнедеятельности.

Фрукты. Все знают, что фрукты полезны. Но не все знают почему. В них содержатся углеводы. В абрикосах, персиках и вишни содержится много глюкозы и сахарозы. В грушах и яблоках - фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ. В бананах, персиках и абрикосах содержится большое количество калия, который необходим сердцу и помогает регулировать сердечный ритм. Бананы восстанавливают силы после нагрузок.

И не забывайте, что придерживаться этих продуктов надо всегда и внедрять их в свой образ жизни, чтобы быть здоровым и энергичным