СТАТЬЯ

Здоровое питание

Одним из важных условий для поддержания здоровья человека, профилактики многочисленных заболеваний, обеспечения его нормальной жизнедеятельности является здоровое питание, которое должно сочетаться с регулярными физическими нагрузками. Это важно не только с точки зрения визуальной привлекательности-здоровое питание убережет вас от диабета, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и даже, в некоторой степени, от онкологических недугов.

Здоровое питание –это вкусно, приятно и полезно.

Отныне и навсегда в рационе должны быть полезные продукты из разных пищевых групп:

- растительные жиры, их много в оливковом и растительном масле, орехах;

- белки содержатся в молоке и кисломолочных продуктах, яйцах, мясе, рыбе, бобовых;

- углеводы есть в зерновых культурах, ягодах, сладких фруктах и овощах. Овощи богаты клетчаткой, которая стимулирует очищение организма. Из углеводных сладостей можно употреблять зефир и мармелад, они содержат пектины и яблочный сок.

А еще в этих продуктах содержатся микроэлементы и витамины, которые нужны организму для нормальной работы.

Принципы здорового питания:

- умеренность;

- разнообразие;

- режим питания.

Ученые доказали, что пища, которую мы употребляем оказывает прямое воздействие на наше и физическое здоровье. Например, считается, что возникновение и течение хронических болезней, скорость работы головного мозга, работа иммунной системы и в конце концов длительность нашей жизни зависит от того, что мы едим.

Будте здоровы.

Питайтесь правильно!

Заведующий

поликлиникой№2 Барейко П.В.