

Здоровая еда



Правильное питание - основа здоровья человека

- Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя

*Состав пищи, ее свойства и количество
определяют рост и физическое развитие,
трудоспособность, заболеваемость,
нервно-психическое состояние,
продолжительность жизни*



С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ...



Основные правила питания

Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%.

Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна

Завтрак



Обед



Полдник



УЖИН



Правильное соотношение основных компонентов питания



**Неправильное питание –
прямая дорога к ожирению, к
сердечным заболеваниям, к
болезням желудочно-
кишечного тракта**



Список вредных продуктов



1. Жевательные конфеты, пастила, "мэй боны", "чупа-чупсы". В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее



Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара – в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите ПИТЬ



Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами



Сосиски и колбасы. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов



Жирное мясо способствует образованию холестерина на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний



Лапша быстрого приготовления. Все это
сплошная химия, наносящая несомненный
вред вашему организму



Алкоголь. Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме этого алкоголь очень калориен сам по себе.



«В здоровом теле – здоровый дух!» –
вот результат ,который можно достичь
с помощью здоровой еды каждому
человеку.

