

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

8 признаков здорового питания:

В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, полстакана риса или другой крупы.

В течение суток желателен съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.

Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.

Белок поступает в организм с

мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм.

Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 2 ст. ложки).

Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается “запаситься” впрок. Поэтому лучше кушать часто, но маленькими порциями.

Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний.

Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище.

Пищевая пирамида



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

