



Что такое здоровое питание?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание, меню которого подразумевает правильное применение в пищу полезных продуктов, будет способствовать нормальному росту и жизнедеятельности организма только при условии строгого соблюдения правил полноценного и здорового питания.



Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Правила здорового питания позволяют сформировать рациональное меню, которое дает возможность потребления в течение дня разнообразных по энергетической ценности продуктов, исключает из рациона вредные вещества, тем самым поддерживая правильный обмен веществ в организме.

Меню здорового питания подразумевает потребление в одинаковых пропорциях пищи как растительного, так и животного происхождения, которая идеально будет дополнять друг друга по снабжению организма необходимыми питательными веществами.

Очень высока энергетическая ценность разных сортов хлеба, особенно из муки цельномолотого зерна, содержащего большое количество железа, калия, фосфора, витамина В.



Потребление в сутки до 400 г овощей (не включая картофель) и фруктов приводит к профилактике сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, снижает риск ожирения, а значит полностью соответствует правилам здорового питания.

Меню, которое обеспечит здоровое питание, должно обязательно включать в рацион молочные продукты, как источник белка и кальция, но следует ограничивать употребление сливок и сметаны, содержащих большое количество жира.

По правилам здорового питания необходимо сократить потребление насыщенных жиров, жирного мяса и рыбы, колбасы, мясных консервов, солений и заменить эти продукты на бобы, фасоль, растительное масло, нежирное мясо и рыбу.



Здоровая диета совместно с систематическими физическими упражнениями укрепляет здоровье человека, повышает иммунитет, служит идеальной профилактикой хронических заболеваний.

Рази Д.А.