

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Белки, жиры и углеводы надо употреблять в разное время

БЕЛКИ	ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ	УГЛЕВОДЫ
мясо, рыба, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки	зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, сухое вино	хлеб, крупы, картофель, сахар, мед

↑    ↑    ↑    ↑    ↑

**СОВМЕСТИМЫЕ**      **СОВМЕСТИМЫЕ**

**НЕСОВМЕСТИМЫЕ**

Нельзя есть сладкое после еды, нельзя никакую пищу запивать киселем (особенно белковую). Запить пищу можно только теплой водой!

Пища плохо усваивается (пищу принимать нельзя):

- когда нет чувства голода;
- при сильной усталости;
- при перегреве и сильном ознобе;
- при беспокойстве, в гневе, в ревности, в зависти и других отрицательных эмоциях;
- перед началом тяжелой физической работы;
- при лихорадке и воспалении;
- когда торопитесь;
- перед тем, как сесть за руль.

Соблюдай правила поведения за столом: используй приборы для приема пищи; не чавкай; прожуй, потом говори; ешь, не торопясь; не читай во время еды.

# Самые полезные продукты

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы некоторых продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

**Яблоки.** Во всех отношениях полезные и замечательные фрукты. Во-первых, содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для работы сердечно-сосудистой системы. Во-вторых, в состав яблок входит вещество замедляющее рост раковых клеток. Диетологи рекомендуют съедать одно-два яблока на полдник для восполнения необходимых микроэлементов.



**Лук** не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Каждый день мы добавляем лук почти во все блюда нашего стола, но даже не задумываемся, какой кладезь витаминов, минералов и микроэлементов содержат как корневые луковки, так и их зеленые побеги. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.



**Чеснок.** Так же как и лук, чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы. Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови. Конечно, в сыром виде чеснок намного полезнее, но зато после термической обработки чеснок теряет свой неприятный запах.

**Морковь.** Еще один потрясающий воображение богатством витаминов и минералов корнеплод. Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи. Морковь лучше употреблять в сыром виде, потому что после приготовления она теряет много своих полезных веществ.



**Орехи.** Орехи богаты как витаминами, так и минералами. Орехи также полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.

**Рыба.** Если вы хотите быть здоровыми и полными энергии, то должны чаще включать в свой рацион рыбные блюда. Этот продукт полезен тем, что уменьшает вероятность возникновения ишемической болезни сердца. Кроме того, присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина, поступающего в организм вместе с другой пищей.

**Молоко,** равно как и кисломолочные продукты очень полезны для организма. В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости. Кисломолочные продукты, вернее бактерии, в них содержащиеся, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.





**Зеленый чай.** Пить каждый день зеленый чай – это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему. Чтобы пить действительно полезный и ценный для здоровья напиток, покупайте только рассыпной чай и желательно произведенный в тех странах, где запрещено использование химических добавок.

**Мед.** По праву может называться полезным продуктом. Мед является природным заменителем сахара. А то, что мед прекрасно снимает воспаление при застуженном горле, пожалуй, ни для кого не секрет. Но мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.



**Бананы.** Уникальный фрукт, может похвастаться также и уникальными свойствами. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Они содержат огромное количество витаминов А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы нормализуют работу кишечника. Содержащееся в бананах железо повышает уровень гемоглобина в крови. Вдобавок ко всему, полезные свойства этого продукта заключаются и в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, обеспечении мозга кислородом, нейтрализации повышенной кислотности желудка.

**Будьте здоровы!**