

Дорогой друг!

Если ты задумываешься о своем здоровье, то прочитай эти строчки, они написаны для тебя.

Полноценное здоровое питание - единственный источник жизненно важных веществ, необходимых для роста и формирования твоего организма, выработки иммунитета к различным инфекциям и развития способности к обучению на всех этапах становления. Кроме этого, питание оказывает определяющее воздействие на развитие центральной нервной системы, интеллект и состояние работоспособности человека на всю дальнейшую жизнь.

Мало кто из Вас знает, что означает фраза: «Сбалансированное питание – ключ к здоровью». А это значит, что здоровый образ жизни человека невозможен без здорового сбалансированного питания.

Для этого необходимо:

➤ Обогащать свой рацион продуктами, которые принесут организму пользу. Это злаки. Из злаков (цельного или расплющенного зерна, с оболочкой) готовят каши: ржаные, пшеничные, овсяные, льняные, ячменные, кукурузные. Не рекомендуется использовать смеси разных злаков, так как это негативно отражается на пищеварении. Мучное менее полезно, чем каша из зерна. Но если уже без муки нельзя, более желательно использовать муку гречневую, овсяную, ржаную.

Практический совет. Если по утрам не успеваете, то крупы длительного приготовления можно замачивать с вечера и, чтобы не стоять у плиты, готовить каши в духовке (каша сама дойдет до нужной кондиции при температуре градусов около 80).

➤ Разумно сочетать виды продуктов - мясо, овощи, фрукты, злаки, молочные продукты. Сокращать потребление мучного и мясного. На ужин стараться обходиться без мяса (считается, что в ночное время мясо почти не переваривается, а гниет, зашлаковывая организм). Помните, что из всех видов мяса худшие для здоровья варианты - это свинина и говядина. Птица и рыба всегда предпочтительнее.

➤ Отдавать предпочтение свежеприготовленной пище. Несвежая еда пользы не приносит, а только зашлаковывает организм.

➤ В зимнее время года отдавать предпочтение замороженным овощам для гарнира, избегая макарон, лапши, вермишели.

➤ Избегать вредных продуктов, которые ранее подверглись термообработке: консервы, полуфабрикаты, пропаренные злаки.

➤ Отдавать предпочтение нерафинированным продуктам (это нерафинированные масла, нерафинированный сахар, нерафинированная мука).

➤ Учитывать сочетаемость продуктов. Рыба, мясо, яйца, молоко и кисломолочные продукты между собой не сочетаются (в любых вариациях). Не сочетаются белки и углеводы. То есть к мясному блюду лучше подавать какие-нибудь овощи (кроме картофеля) с зеленью, а не зерновые.

➤ Здоровое питание - это здоровая атмосфера во время еды.

Готовить пищу надо в соответствии с требованиями безопасности:

➤ Пища должна готовиться при низкой температуре в течение длительного периода времени.

➤ При запекании в духовке использовать температуру не выше 260 градусов Цельсия, удалять обжаренные и обугленные части с готовой пищи. Готовить мясо или овощи с добавлением жидкости.

➤ При приготовлении в гриле заворачивать еду в фольгу, предварительно маринуя мясо, добавив в маринад розмарин, куркуму, оливковое масло и чеснок. Это помогает нейтрализовать вредные токсины.

➤ Выпечка. Если пища готовится при высоких температурах, образуются токсины, которые увеличивают процесс воспаления в клетках и тканях. Пример – испечённый хлеб или булочки.

Не существует такого понятия, как идеальный рацион, который можно было бы легко осуществить. Эти рекомендации по питанию являются отправной точкой для поиска собственного пути.

Социальный педагог
Марьина Л.А.