

Шарілка здорового харчування



Намагайтеся щодня споживати корисні продукти з усіх груп: овочі, фрукти та ягоди, бобові, яйця, рибу, м'ясо, корисні жири та олії, горіхи та насіння, цільнозернові, молочні та кисломолочні продукти.

Пийте достатньо води

Візьміть за правило протягом дня

випивати не менше 1,5-2 л води:

некип'яченої (очищеної за допомогою фільтра) чи мінеральної столової. Але слід пам'ятати, що чай, кава та соки не замінюють воду. У спеку, під час фізичного навантаження, після вживання багатойодної білки їжі води треба пити більше.



Готуйте їжу правильно

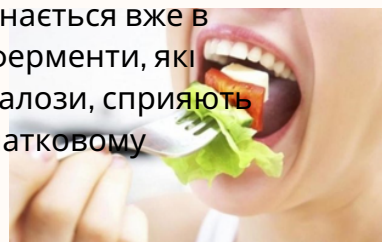


Надайте перевагу таким способам приготування: варіння, запікання, тушування, приготування на парі.

Правильна теплова обробка — запорука збереження цілісної структури продуктів. А от від смажених продуктів варто взагалі відмовитися.

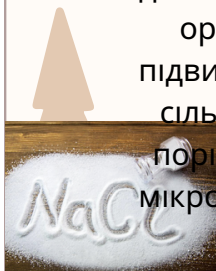
Їжте повільно

Їжу слід ретельно пережовувати. Процес перетравлення починається вже в ротовій порожнині: ферменти, які виробляють слинні залози, сприяють розщепленню та початковому знезараженню їжі



Зменшіть кількість солі

Надлишок солі сприяє затримці рідини в організмі, призводить до набряків і підвищеного тиску. Звичайну кухонну сіль краще замінити на морську. Для порівняння: у кухонній солі лише два мікроелементи: натрій і хлор, тоді як в морській — їх близько 90.



Менше солодкого

Цукор — це джерело пустих калорій, що не містить поживних речовин. Рекомендується відмовитися від споживання цукру та солодощів взагалі. Краще надати перевагу фруктам, ягодам і меду.



Дотримуйтеся режиму

Нерегулярний прийом їжі може призводити до порушення травлення. Рациональним є п'ятиразове харчування, приблизно в один і той самий час. Краще їсти кілька разів на день понебагато, ніж наїстися досхочу один раз.



Обирайте здорові перекуси

Як перекус чудово смакуватимуть фрукти та сухофрукти, горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів, а також власноруч приготовлений сандвіч із корисних інгредієнтів



Плануйте меню й економте час

Достатньо виділити один день на тиждень і підготувати необхідні складові для будь-яких страв. Після цього можна розкласти інгредієнти в різних комбінаціях по ланч-боксах на кожен день.



Не забувайте рухатися

Якщо на спорт часу зовсім немає, то прогулянки пішки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відмінює. Ходіть більше, позбавтеся від звички проїжджати одну-дві зупинки транспортом, будьте рухливими

