

все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Здоровое питание – залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни в 30 – 50 лет.
- Мы призываем вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернуться к вам в виде сэкономленных на посещениях врачей денег и времени.

Основные принципы здорового

- Помните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность вашего меню должна соответствовать запросам вашего организма. Ни голодание, ни переедание не принесут вам пользы. Во-вторых, ваша пища должна содержать

- Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.
- Важно! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока – лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар – лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.
- Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион – один из основных методов профилактики остеопороза (истончения костей), которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Что должно быть в вашем рационе

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.



! Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.

