

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



## Пирамида питания

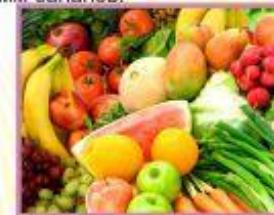


## 8 признаков здорового питания

**1** В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно нашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-лоптика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушёной капусты и яблоко, нежели килограммом бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



**2** Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.



**3** Белок поступает в организм с мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2



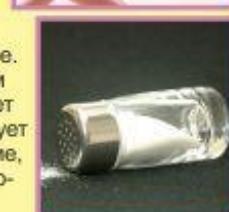
**4** Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



**5** Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запастись" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



**6** Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



**7** Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



**8** Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голода, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.

