|  |
| --- |
| **Что такое правильное питание?**  *Автор: Ольга Юмаева, учитель-логопед* |
| **В различной литературе описано очень много рекомендаций к диетам по здоровому питанию, которые весьма непросто соблюдать. Существует ли достаточно простая и достойная диета?**  **На самом деле принципы здорового питания элементарно просты. Совсем не обязательно следовать бесконечным советам диетологов, и не нужно отказываться от еды, которая вам нравится.**  **7 основных советов:**   * **Питайтесь разными блюдами, для того, чтобы ваш организм получал все для него необходимые питательные вещества.** * **Не очень советуются содержащие крахмал продукты, такие как: картофель, хлеб, макароны… Воздержитесь от приема таких продуктов.** * **Советуем не меньше 5 раз в день кушать овощи и фрукты. Не исключайте из дневного рациона бобовые, горох, фасоль, бабы или чечевицу.** * **Особо не нужно увлекаться жирными блюдами которые содержат насыщенные жиры, жирное мясо, сливочное масло и маргарин, картофелем фри, чипсами и другими излишне жирными продуктами. Советуем заменять их постным (вареным) мясом, рыбой и морепродуктами, а также молочными продуктами с низким содержанием жиров.** * **Не стоит чрезмерно увлекаться сахаром и солью, а также продуктами хм высоким содержанием, копченостями, сухими завтраками и мясными консервами.** * **Категорически нельзя злоупотреблять алкоголем! Знайте свою меру, а лучше и вовсе откажитесь от него.** * **Не прибегайте к жестким (экстравагантным) диетам, не пытайтесь резко сбрасывать вес. Помните: резкое снижение веса, может привести к последующему резкому увеличению веса.** |