

Що таке здорове харчування?

Здорове харчування – це хороше самопочуття, це збільшення запасів енергії, це відновлення організму, зміцнення здоров'я... і цей список можна продовжувати.

Головними умовами здорового харчування є:

- Скорочення жирів тваринного походження. Використовуйте корисні олії для готування салатів. Уникайте трансжирів.
- Збільшення в раціоні продуктів, багатих насиченими жирними кислотами, такими як Омега3 (червона риба, рослинні олії, горіхи).
- Вживання продуктів, які містять клітковину (злаки, овочі, фрукти).
- Збільшення в раціоні цільнозернових – хліб із цільної пшениці, цільнозернові макарони та коричневий рис. Уникайте рафінованих зернових – білого хліба, білого рису.
- Відмова від смаження, надавайте перевагу запіканню.
- Обмеження вживання червоного м'яса та твердого сиру. Уникайте ковбас, бекону, м'ясних асорті та іншого обробленого м'яса.
- Відмова від надмірно солоних продуктів.
- Вживання кисломолочних продуктів (кефір, йогурт, ряжанку)
- Вживання кожного дня салатів зі свіжих овочів або фруктових салатів. Чим більше овочів, чим більша їхня різноманітність, тим краще. Їжте більше фруктів усіх кольорів.
- Обмеження цукру. Пийте воду, чай чи каву із мінімумом або взагалі без цукру. Уникайте солодких напоїв.