

ТОП-5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ОБЕСПЕЧЕНИИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ПОДДЕРЖАНИИ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

Чтобы соблюдать баланс и получать максимальную пользу от пищи, следует придерживаться некоторых основных правил здорового питания:



Разнообразие и баланс. Включайте в рацион продукты разных групп: фрукты, овощи, злаки, рыбу, морепродукты, мясо, птицу, молочные продукты. Обязательно соблюдайте баланс макро- и микроэлементов.



Старайтесь ограничивать потребление добавленного сахара, быстрых углеводов и готовых блюд, содержащих искусственные добавки.



Пить достаточно воды. Вода помогает правильному функционированию организма, поддерживает водный баланс, улучшает пищеварение и обмен веществ.



Придерживайтесь регулярности. Разделите ежедневное питание на 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса. Ешьте примерно в одно и то же время каждый день.



Поваренная обработка. Предпочитайте способы приготовления, такие как варка, запекание или тушение, а не жарку. Не забывайте о сбалансированном сочетании продуктов.

СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДАРИТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

* Текст содержит общие рекомендации. По индивидуальным вопросам лучше проконсультироваться с лечащим врачом.