

Что такое правильное питание?

В различной литературе описано очень много рекомендаций по диетам караемых здорового питания, которые очень 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. Вот 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 так-же молочными продуктами с низким содержанием жиров.

Не стоит через мерно 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.