

Морковка и орешки подарят нам здоровье и долголетие

Как правильно питаться? Не есть на ночь, не жарить мясо, не есть хлеб – каких только мифов не наслушаются специалисты по разумному здоровому питанию. На самом деле из всех рекомендаций, которые основаны на результатах неплохих больших исследований, самое большое внимание заслуживают рекомендации по увеличению содержания в пищевом рационе овощей, фруктов, а также семечек и орехов. Рекомендация легко выполняемая, поскольку содержит не запрет, который мы с вами не любим, а наоборот, слово «добавление». Так сколько же надо добавить? Ученые «сошлись» на цифре 400 г овощей и 30-50 г орехов в день. Вот такое количество способно уберечь нас от многих напастей сразу: инфаркта, инсульта, онкологических заболеваний, сахарного диабета; и вероятность развития этих болезней на фоне «морковно-капустно-ореховой диеты» снижается на четверть или даже треть.

Вы скажете, что ж мы теперь и должны все время считать. Нет, конечно. И хотя некоторые подсчеты для здоровья вести полезно, здесь мы лишь дадим некоторые советы. Замените чай с печеньками на работе яблоком, морковкой, ароматными и хрустящими стеблями сельдерея и парой грецких орехов. На ужин приготовьте салат, уменьшив тем самым порцию спагетти. Утром до бутерброда яблоко. А как войдете в супермаркет, идите вначале в овощной отдел. А потом в кондитерский. А на кухне вазочку с конфетками замените на вазочку с яблочками или цитрусовыми, ну на крайний случай, виноградом и сухофруктами. Это все равно полезнее.

Ну и, конечно, предновогодние советы:

- Давайте заменим конфеты и сладости на другие полезные вещи. Идете навестить пожилых – яблоко! Большое, красное и душистое! Или апельсин, мандарин, грейпфрут, свити, помело. Ягоды.

- Детям вместо киндер-сюрприза – «Вау!» от похода на каток, от хлопушки, от снежной горки!

- Давайте заменять, добавлять, и тогда мы увидим, как наше питание станет сбалансированным и здоровым.