

## Принципы здорового питания

Главные простые принципы здорового питания – умеренность и разнообразие. Давайте, перечислим полезные продукты, которые ученые, основываясь на результатах исследований, рекомендуют добавлять в рацион. Заметьте, мы начали именно с приятного – добавить, а не запретить. Ведь мы не диетологи, правда? И мы хотим сформировать у вас культуру питания не на месяц, а на целую жизнь. А вы передадите это детям.

Итак, предпочтение овощам и фруктам! В первую очередь, овощам. Откроем маленький секрет: когда ученые проводят исследование по питанию среди многочисленных групп людей, они задают вопрос «Едите ли вы 400 г свежих овощей и фруктов в день?» Да - в «хорошую» категорию, нет - в «плохую», вот такая граница рекомендована экспертами. Мы с вами не проводим исследования, поэтому «вешать в граммах» не будем. А просто посоветуем: пару яблок, салатик, пару морковок. Ребенку в школу не два бутерброда, а яблоко и один бургер. Вот 400 г и наберется. Доказано, такое «обогащение» на 10-15 процентов снижает риск сердечных катастроф: так посчитали. Это немного, но ведь это так просто. Каким овощам отдавать предпочтение? Лучше местным, лучше не сладким, а еще лучше – всяким!

Еще одна группа продуктов: крупы, орехи, семечки. Да, да! Рис, гречка, полба, овсянка. Закупить, положить в красивые банки и готовить в разных вариантах. Как гарнир, да и просто. 30-40 грамм орехов или семечек в день. И полезно и приятно. Ореховые наборы – отличный здоровый подарок, отличная альтернатива конфетам, и не только во время поста. Каков механизм положительного эффекта перечисленных продуктов? Клетчатка! Чем грубее, тем лучше! Она ведь как щетка или веник очищает кишечник и организм от холестерина, иных вредностей, заставляет работать кишечник, ускоряет кровоток. Здорово!

Послушать рекомендации по питанию можно по ссылке <https://yadi.sk/d/P6Jc5PSS-9A36w>

Подумайте, посчитайте - как вы можете слегка и постепенно сдвинуть вектор вашего питания в сторону здорового.

И будьте здоровы!