

Здорове харчування

Переглядів: 55

28 листопада 2024



Здорове харчування - це харчування яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини сприяє зміцненню її здоров'я, попереджає розвиток захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню. Дотримання рекомендацій здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами є основою здорового способу життя. В свою чергу неправильне харчування - пряма дорога до ожиріння, серцевих захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту. Шкідливі продукти згубно впливають на організм, вкорочують життя. Ми споживаємо надто багато солодких напоїв, надто багато солі та надто багато обробленого м'яса як нездорову їжу замість здорової їжі, такої як цілісні зерна, горіхи, насіння, фрукти та овочі.

Список шкідливих продуктів:

- Жувальні цукерки, пастилки, «чупа-чупси». У них міститься величезна кількість цукру, хімічні добавки, фарбники, замінники тощо.
- Чіпси - кукурудзяні і картопляні. Чіпси - це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Так само нічого доброго не принесе поїдання пересмаженої картоплі-фрі.
- Солодкі газовані напої - суміш цукру, хімії та газів - щоб швидше рознести по організму шкідливі речовини. Тому вгамувавши спрагу такою газованою водою, ви через п'ять хвилин знову захочете пити.
- Сосиски і ковбаси. Вони містять так звані приховані жири (свиняча шкіра, сало, жир). Все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. Багато виробників м'ясних виробів використовують транс гени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80% складаються з транс генної сої. Так що, ніж витратити гроші на ковбасу, краще купити свіже м'ясо.
- Жирне м'ясо сприяє утворенню бляшок холестерину на судинах, що прискорює старіння організму і призводить до виникнення серцево-судинних захворювань.
- Майонез. Майонез дуже калорійний продукт, містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбники, підсолоджувачі, замінники тощо. До шкідливих продуктів належить також кетчуп, різні соуси і заправки.
- Локшина швидкого приготування. Все це суцільна хімія, що завдає шкоди вашому організму. Сухарики з приправами, які крім шкоди здоров'ю ще й травмують зуби.
- Шоколадні батончики. Це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами.
- Сіль, а точніше її надмір змінює тиск, порушує баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів, тому прагніть не вживати її у великих кількостях.
- Алкоголь. Навіть у мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів.

Для підтримки та покращення загального здоров'я необхідне здорове харчування. Здорова дієта містить збалансоване поєднання всіх необхідних поживних речовин для оптимальних функцій організму, зростання та розвитку. Здорова дієта може містити сезонні фрукти, овочі, цілісні зерна

та дуже мало або зовсім не оброблені харчові продукти чи доданий цукор. Для здорового способу життя більшість калорій з нашого щоденного харчування має надходити з:

- сезонних свіжих овочів та фруктів;
- цільнозернових продуктів;
- бобових;
- горіхів;
- риби, м'яса курки, індички.

Збалансоване здорове харчування зміцнює імунітет організму, оптимізує працездатність та знімає втому.

Діти, які не отримують здорового харчування, можуть зіткнутися з проблемами розвитку та зростання. Вони можуть погано працювати у навчанні та часто хворіти.

Бажаємо всім бути у здоровому стані та харчуватись здоровою їжею.

Могилів-Подільське районне управління

Головного управління Держпродспоживслужби у Вінницькій області

~*~*~*~*~*~*~*~*~*

Слідкуйте за новинами Могилів-Подільської міської ради також у соціальних мережах

