

Правила здорового питания

Соблюдайте режим питания!

Питание в определенные часы (3-х или 4-х разовое питание) улучшает работу органов пищеварения.



Питайтесь разнообразно!

Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в Ваш организм необходимых веществ. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон.

Тщательно пережевывайте пищу!

Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

Соблюдайте умеренность, не переедайте!

С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Не спешите во время еды!

Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания. Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.



Соблюдение правил здорового питания повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, высокой работоспособности.

Будьте здоровы!