

Правила здорового питания

«Здоровье не купишь, не заменишь,
к нему надо бережно относиться»

1. Ешьте больше фруктов и овощей. Овощи - неотъемлемая часть сбалансированного питания. В них много витаминов, минералов и необходимой Вам клетчатки.
2. Пейте больше воды. Не переусердствуйте! Большой объем может привести к отекам. Лучше всего пить минеральную воду, которая не содержит сахара, кофеина или жиров. Постарайся не пить пепси-колу, кока-колу, это вредно. Вода очищает и улучшает работу пищеварительной системы, а также очень полезна для здоровой кожи.
3. Откажитесь от чрезмерного потребления мучного и сладкого. Но нельзя вовсе отказываться от сладкого, от этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Если не можете вообще отказаться от сладкого, хотя бы выбирайте продукты с низким содержанием жиров, а пирожные и торты - без масляных кремов.
4. Ешьте кашу на завтрак. Каша содержит «длинные» углеводы, которые не всасываются сразу в организм, а дают нам необходимую энергию до обеда.
5. Двигайтесь! Особенно, если у Вас сидячая работа.
6. Исключите из своего рациона алкоголь. В алкоголе содержится огромное количество сахара. Алкоголь очень калориен.
7. Не ешьте после семи часов вечера. Старайтесь, чтобы ужин был легким.
Не будьте рабой правил. Иногда надо позволять себе сладкое, жирное и мучное хотя бы для того, чтобы Вам не надоело здоровое питание!
Старайтесь не нервничать. Принимайте ароматические ванны, делайте расслабляющий массаж, послушайте музыку, совершайте прогулки на природе, словом, делай все, чтобы Вам было хорошо и спокойно
Состояние Вашего здоровья во многом зависит от Вас. Помните и следуйте принципу: «Если хочешь быть здоров – будь им!»

Помощник врача-гигиениста отдела
общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова