

18 августа 2016г.-

Единый день

Здорового питания

Основные принципы рационального питания :

- *Умеренность: нельзя переедать, это вредно для здоровья.*
- *Сбалансированность: удовлетворение потребностей организма в незаменимых компонентах, присутствие которых в пище создает оптимальные условия для обмена веществ в окружающей среде. Не существует универсального продукта, который полностью удовлетворяет потребности человека. Мясо содержит все необходимые аминокислоты, но не содержит всех минеральных солей и витаминов. В хлебе много углеводов, но мало других веществ. В растительной пище много клетчатки, но мало белков, которые могут усваиваться организмом.*
- *Разнообразие: в пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит вещества, которые не встречаются в других продуктах; кроме того, разнообразие пищи вызывает лучший аппетит.*
- *Полноценность: ежедневное систематическое употребление свежих овощей и фруктов, особенно зелени.*
- *Четырехразовое питание: предлагает равномерное потребление пищи необходимыми порциями (чтобы избежать перегрузки пищеварительной системы).*



Рациональное питание - важнейшая

составляющая здорового образа жизни!