

# Здоровый образ жизни. Правильное питание.



ПИТАНИЕ – необходимый физиологический процесс для жизнеобеспечения человека.

Правильное питание – это один из основополагающих компонентов здорового образа жизни.

Для того чтобы чувствовать себя энергичным, здоровым и красивым необходимо питаться правильно.



Ежедневное меню человека должно включать широкий ассортимент продуктов: крупы, фрукты, овощи, мясо или рыбу, молочные продукты, орехи. По правилам правильного питания человеческий организм ежедневно должен получать белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины в нужном количестве. Для включения в работу всех функциональных систем и органов, а также для насыщения организма энергией.



## **Меню дня при правильном питании:**

Оно должно быть  
сбалансированным и полноценным.

## Завтрак.

Пропускать его нельзя! Он должен быть плотным, Как вариант для завтрака отлично подойдут различные каши с сухофруктами и горстью орехов, яичный омлет с зеленью, порция творога или фруктовый салат.



## Обед.

Он должен быть легким, но сытным. На обед можно съесть любой суп, например: борщ, щи, гороховый, так же для обеда подойдут овощные супы-пюре. На второе - гуляш из нежирных сортов мяса и овощной салат.



## Ужин.

Желательно не перегружать организм перед сном. Но все же ужин пропускать не рекомендуется.

Поужинать можно: куриной грудкой, с тушеными овощами или же творожными сырниками с фруктовым джемом.



## Вода – важнейший компонент рациона

Как бы трудно не было, но ежедневно рекомендуется выпивать полтора-два литра качественной чистой воды. Если воды поступает мало в организм, то возникают проблемы со здоровьем – зашлакованность, утомляемость, раздражение. Вода – важнейший компонент рациона при правильном питании.



При правильном питании оптимальный режим потребления воды – это равномерный прием в течение дня. Рекомендуется каждое утро натощак выпивать стакан воды, чтобы запустить физиологические процессы после ночного сна. По стакану нужно выпивать за полчаса до приема завтрака, обеда, ужина. После трапезы, спустя два часа еще по стакану воды. И перед сном еще стакан поможет не замедлять метаболизм организма. Вот тот минимум приема воды для хорошего самочувствия.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление

