

## ***Правила здорового питания.***

***Здоровое питание*** – один из важнейших компонентов красоты и здоровья.

### ***Несколько основных правил здорового питания.***

- **Используйте в своем рационе разнообразную пищу.** В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).
- **Питаться нужно регулярно,** есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.
- **Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время,** это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.
- **Постарайтесь ограничить потребление соли.** Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными.
- **Потребление сахара также лучше ограничить.** В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.
- **В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.** Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров

чистой воды в сутки.

- **Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты.** Ешьте больше свежих овощей и фруктов, в них содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

### *Правильное питание – залог здоровья*

