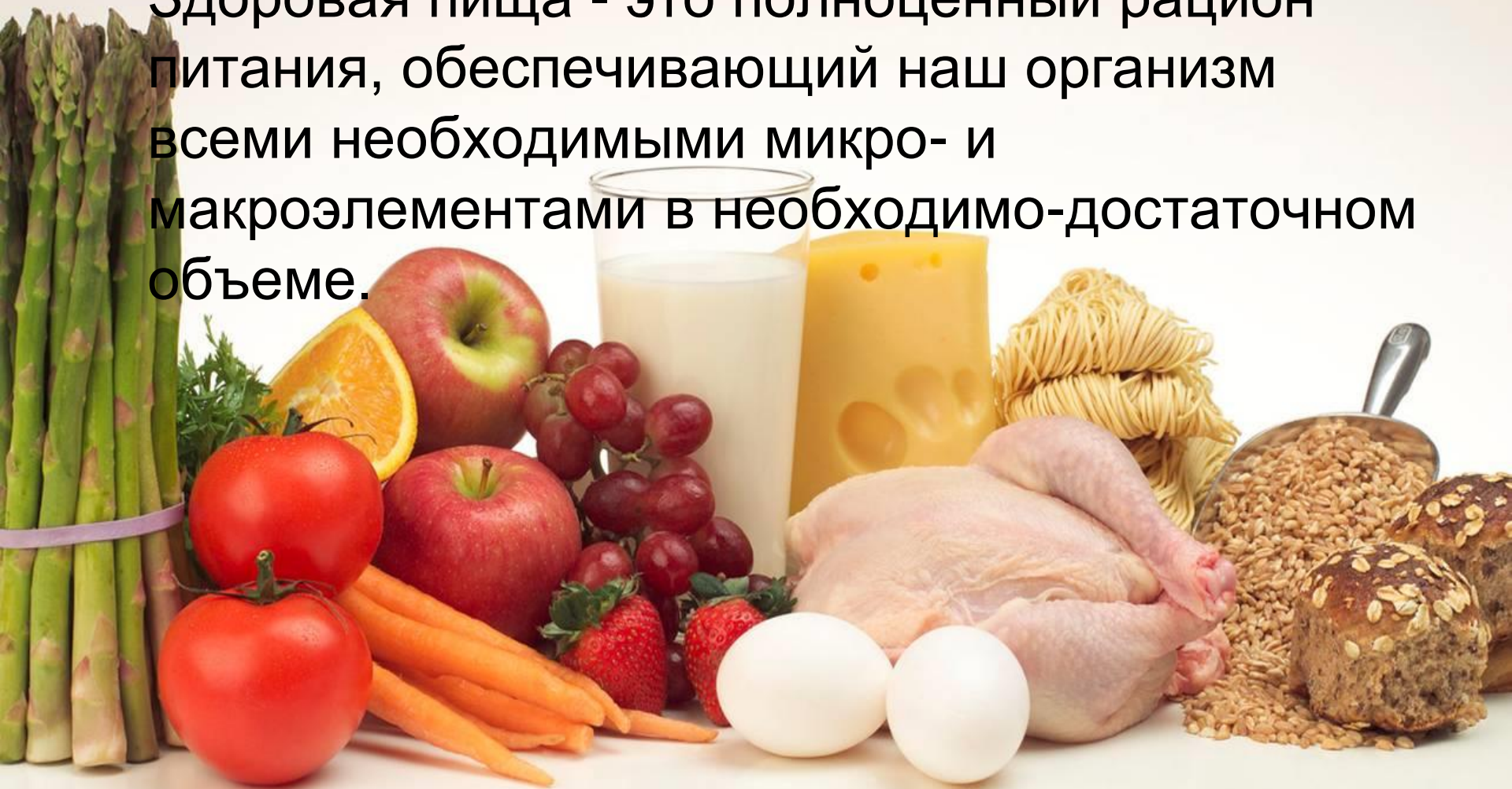


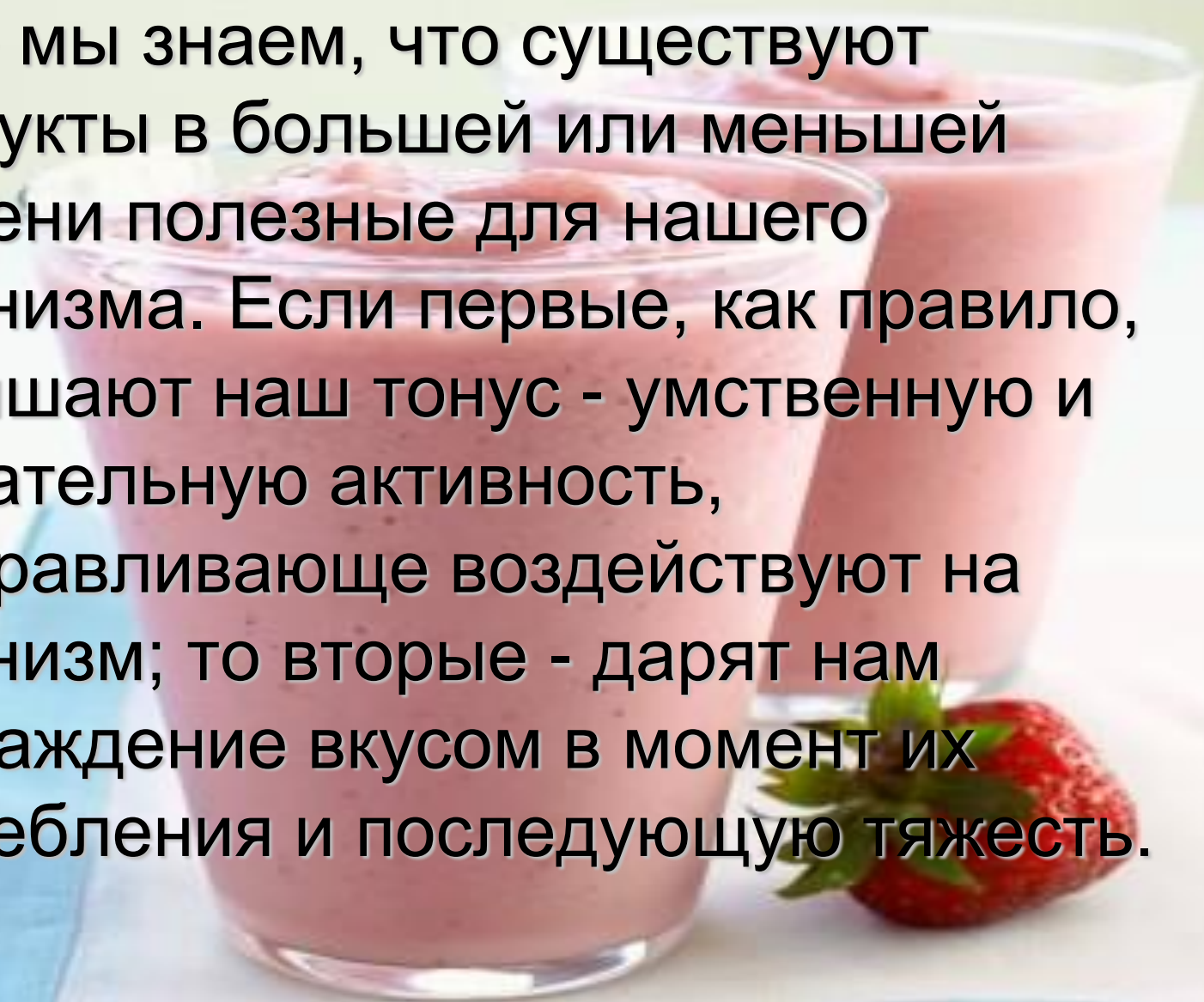
*Что такое
здоровая пища?*



Итак, что же такое «здоровая пища»?
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.




Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть.



A top-down view of a vast collection of food items. On the left, there are fresh vegetables like purple onions, green bell peppers, and leafy greens. In the center, there are carrots, tomatoes, and a head of broccoli. To the right, there are various breads, including a large loaf and several bagels. In the foreground, there are dairy products: a white mug of milk, a small bowl of yogurt, and a grater with shredded yellow cheese. There are also slices of Swiss cheese, a carton of eggs, and a piece of salmon. On the far right, there are slices of salami and other cured meats. The overall scene is a rich display of diverse food sources.

Теперь же, попробуем
разобраться: какие из
продуктов «какие»?

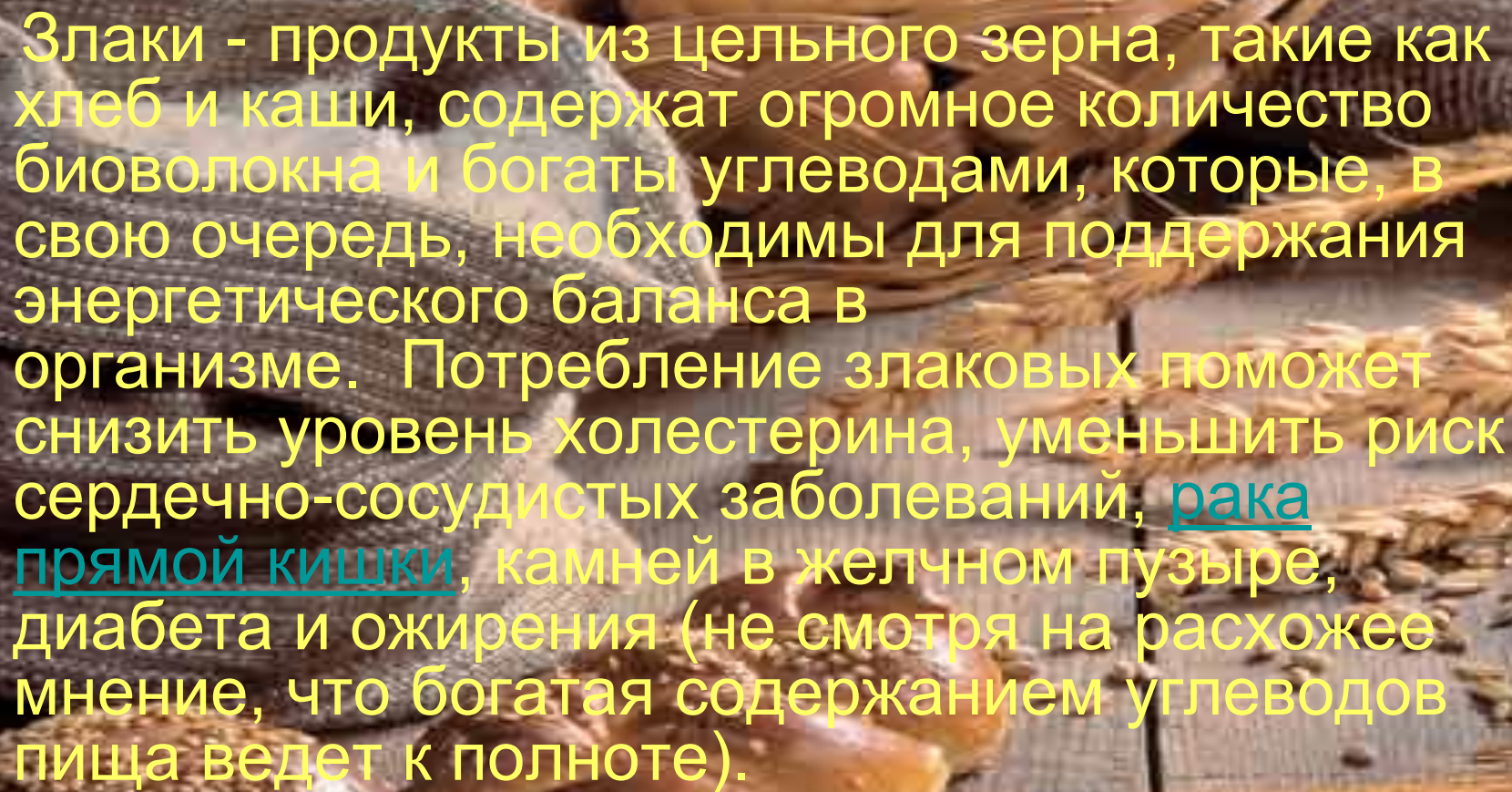
A glass jar filled with golden honey sits on a wooden surface. In the foreground, a white plate holds a piece of honeycomb, showing the intricate hexagonal cells. The background is softly blurred, showing a white spoon and a dark, textured object, possibly a piece of bread or a napkin. The overall scene is warm and natural, emphasizing the purity of the honey.

Мед: не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов.


Чеснок - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта.



Он также обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет, укрепляет волосяные луковицы, помогает уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.

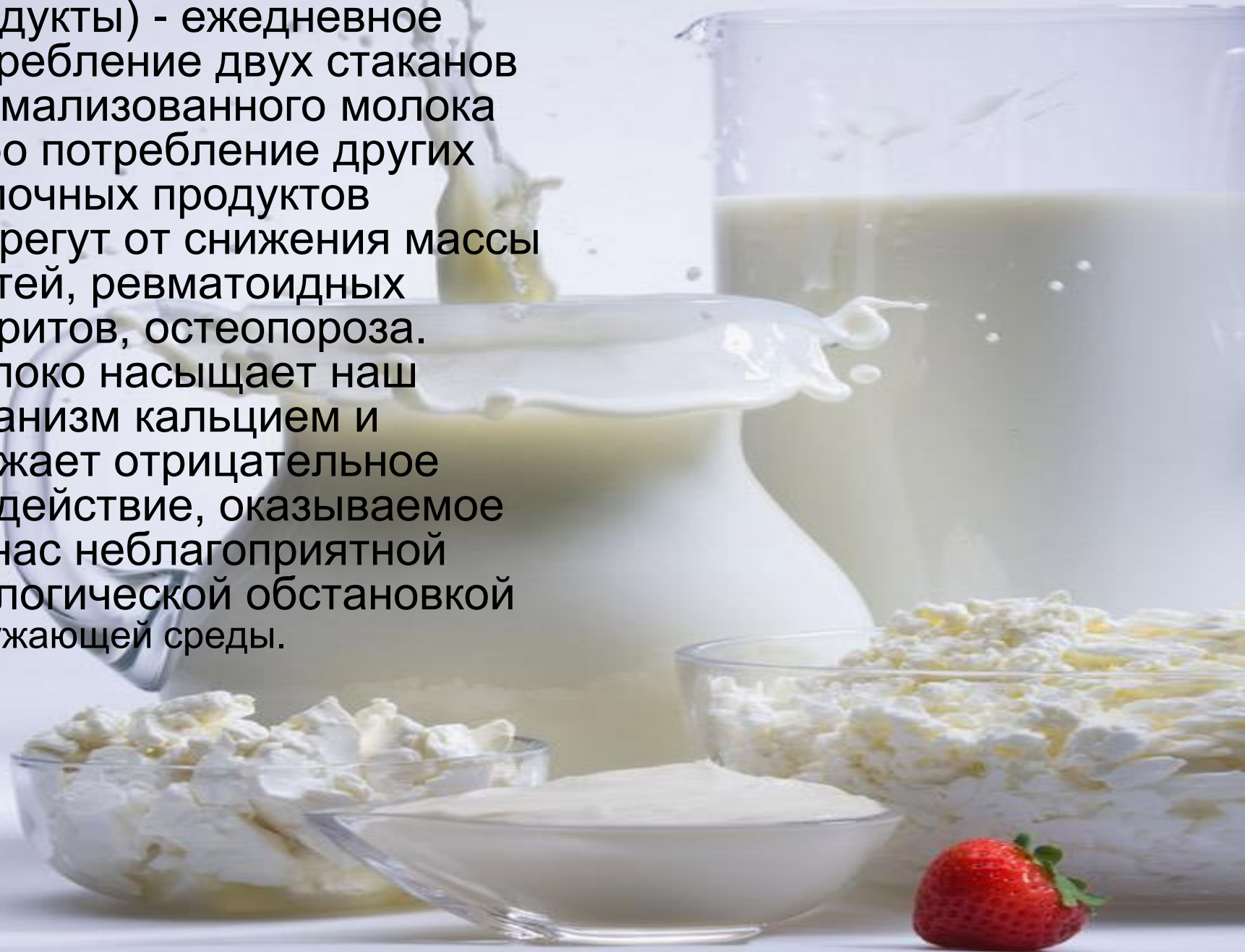
A photograph of a woven basket filled with several golden-brown, round bread rolls. The basket sits on a rustic wooden table. In the foreground, there are more bread rolls, some with sesame seeds. To the right, there are stalks of wheat and scattered grains. In the background, a stone millstone is visible. The overall scene is warm and rustic, emphasizing natural, whole-grain food.

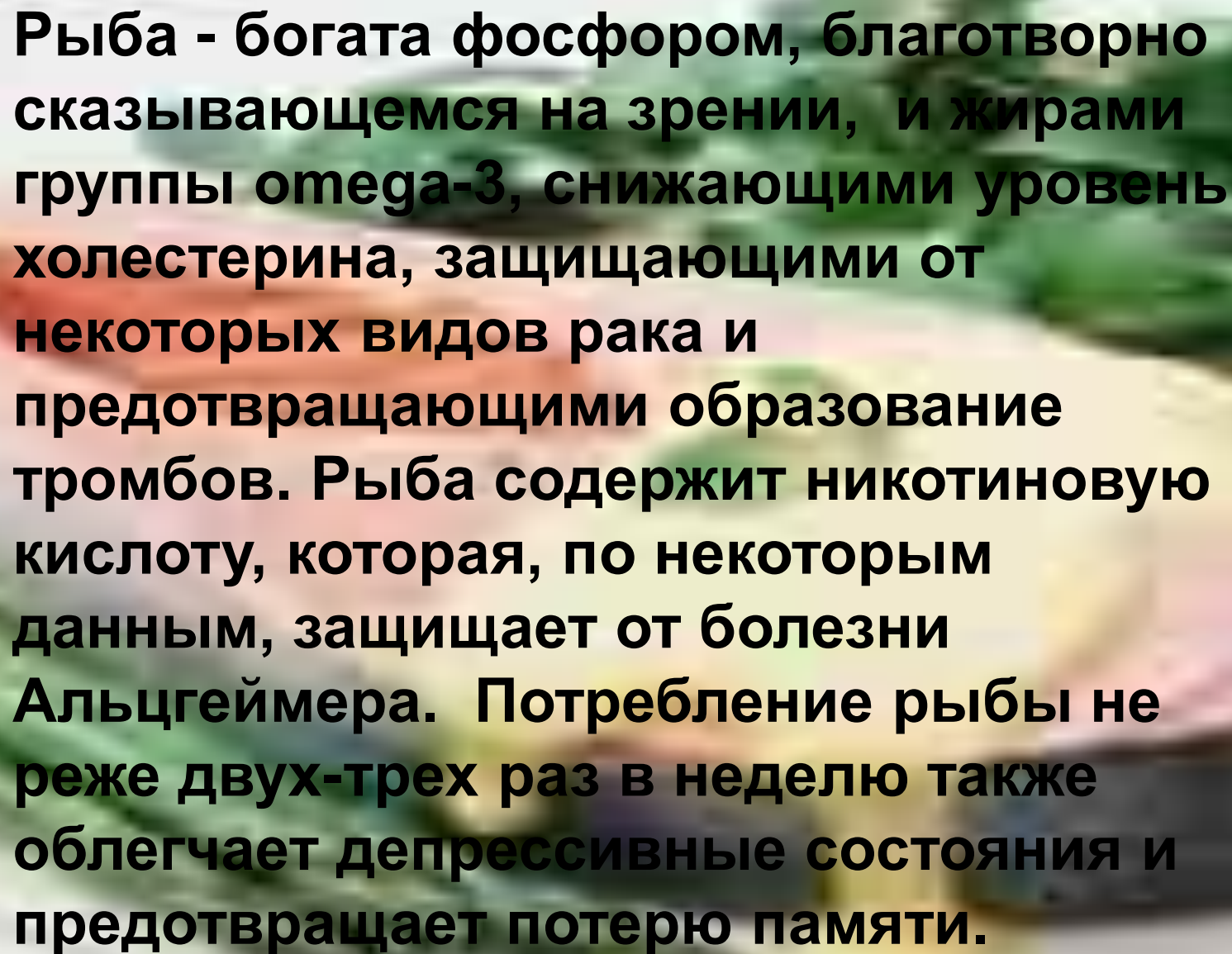
Злаки - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, [рака прямой кишки](#), камней в желчном пузыре, диабета и ожирения (не смотря на расхожее мнение, что богатая содержанием углеводов пища ведет к полноте).



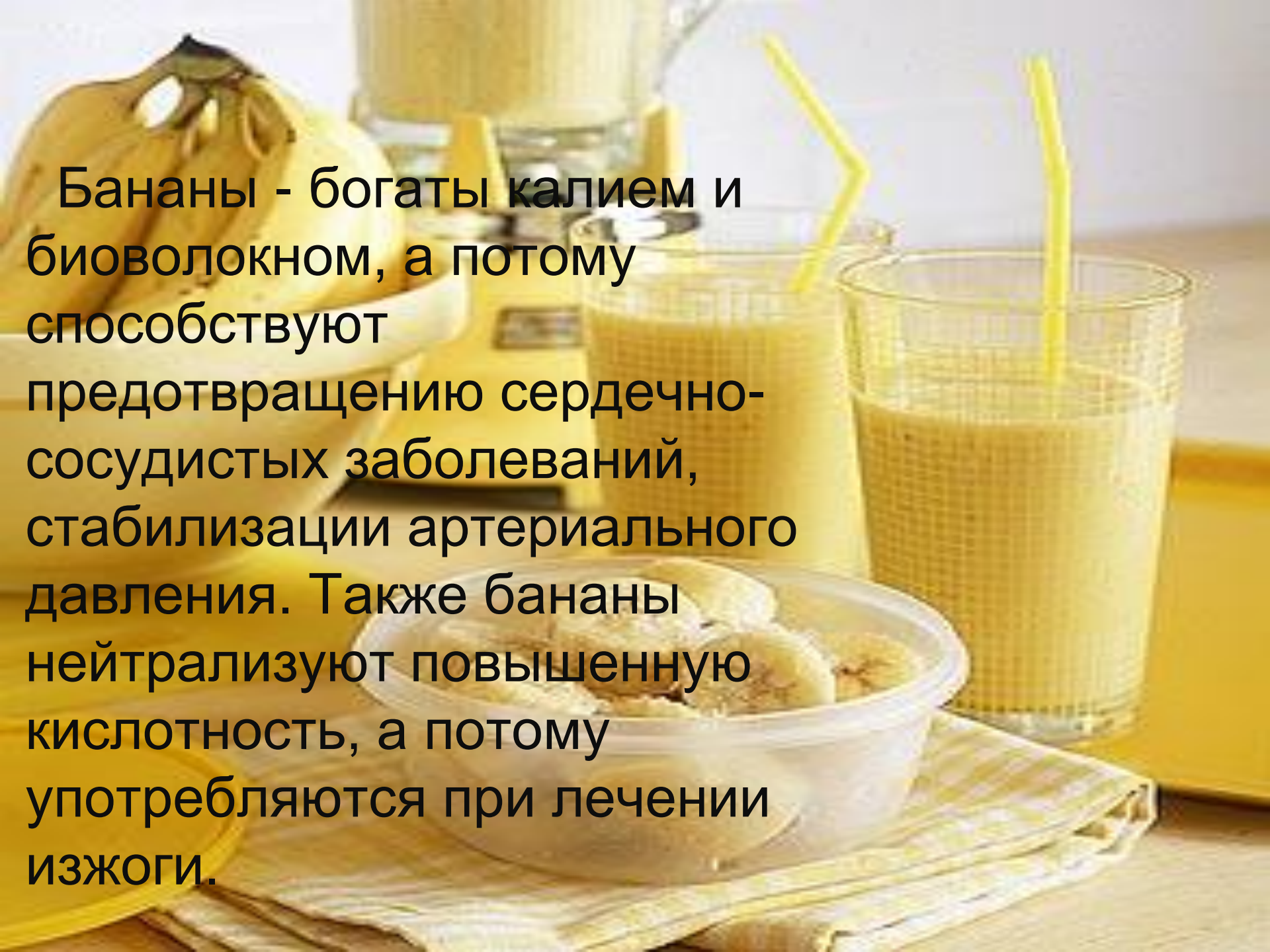
Черника - благотворно сказывается на зрении, содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с запорами и поносами.

Молоко (молочные продукты) - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.





Рыба - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении, и жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.

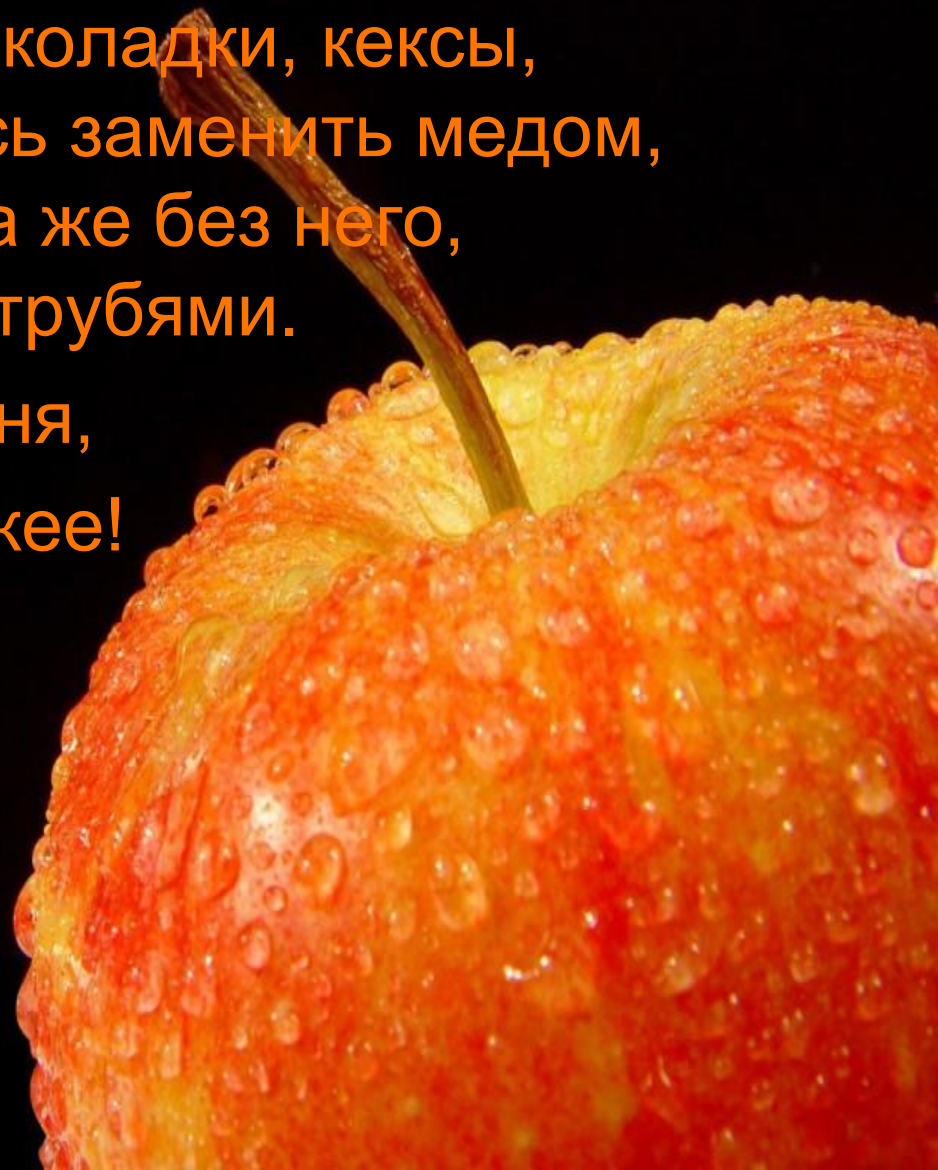



Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.

Как не странно, здоровая пища - это самая непритязательная, даже грубая и сырая пища. Ваши любимые шоколадки, кексы, торты, сахар постарайтесь заменить медом, сухофруктами. Хлеб, куда же без него, старайтесь покупать с отрубями.

Не храните пищу более 1 дня, старайтесь кушать все свежее!

Включите в свой рацион больше сырых овощей и фруктов, а так же необработанные крупы и каши





Вот лишь небольшой пример таких
вкусных и необходимых продуктов для
нашего организма!

Ешьте на здоровье!