

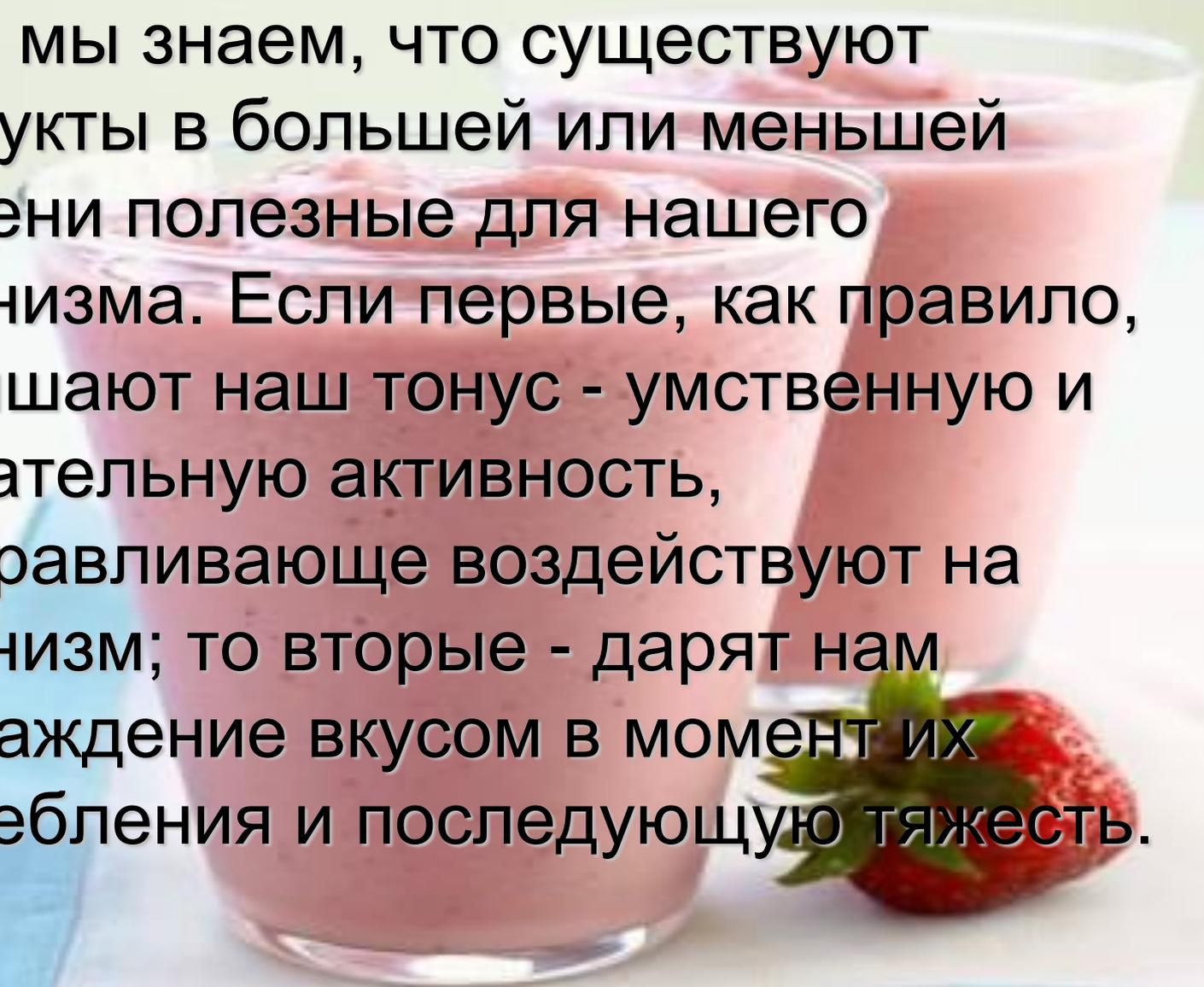
*Что такое  
здоровая пища?*



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. In the upper left, there are purple onions, green bell peppers, and leafy greens. The center features a variety of fresh vegetables like carrots, tomatoes, and broccoli. The right side is dominated by breads, including a large loaf, bagels, and rolls. The lower half contains dairy products such as a white mug of milk, a bowl of yogurt, and several types of cheese (slices, shredded, and blocks). In the bottom right, there are processed meats like salami and sausages, along with a piece of salmon and a carton of eggs.

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

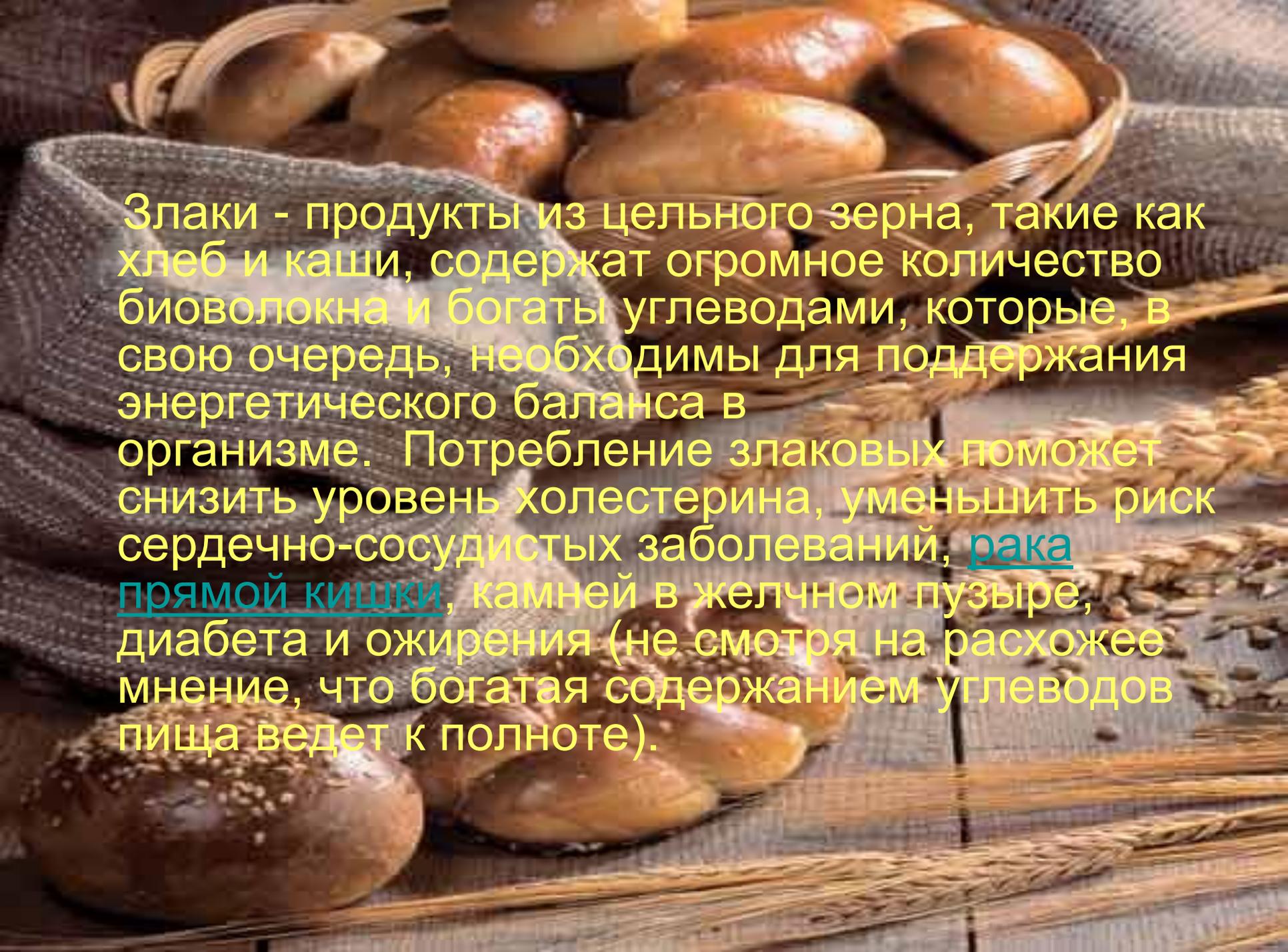
A glass jar filled with golden honey sits on a wooden surface. In the foreground, a white plate holds a piece of honeycomb, showing the intricate hexagonal cells. The background is softly blurred, showing a white spoon and a dark, textured object, possibly a piece of bread or a napkin. The overall scene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

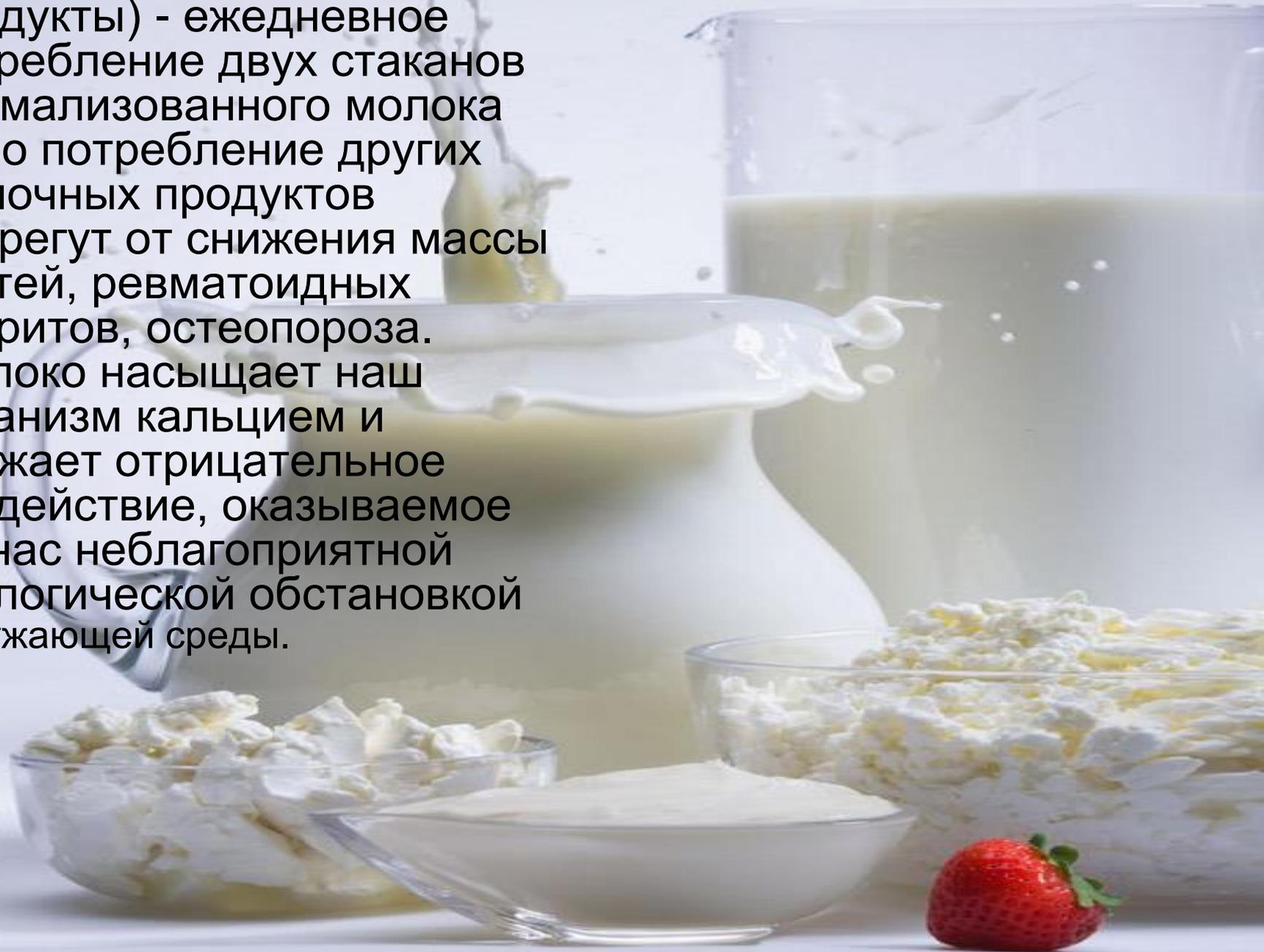
A close-up photograph of a woven basket filled with several golden-brown, round bread rolls. The basket is placed on a rustic wooden surface. In the foreground, there are more bread rolls, some with sesame seeds. To the right, there are scattered wheat stalks and grains. The background is slightly blurred, showing more of the wooden surface and some greenery.

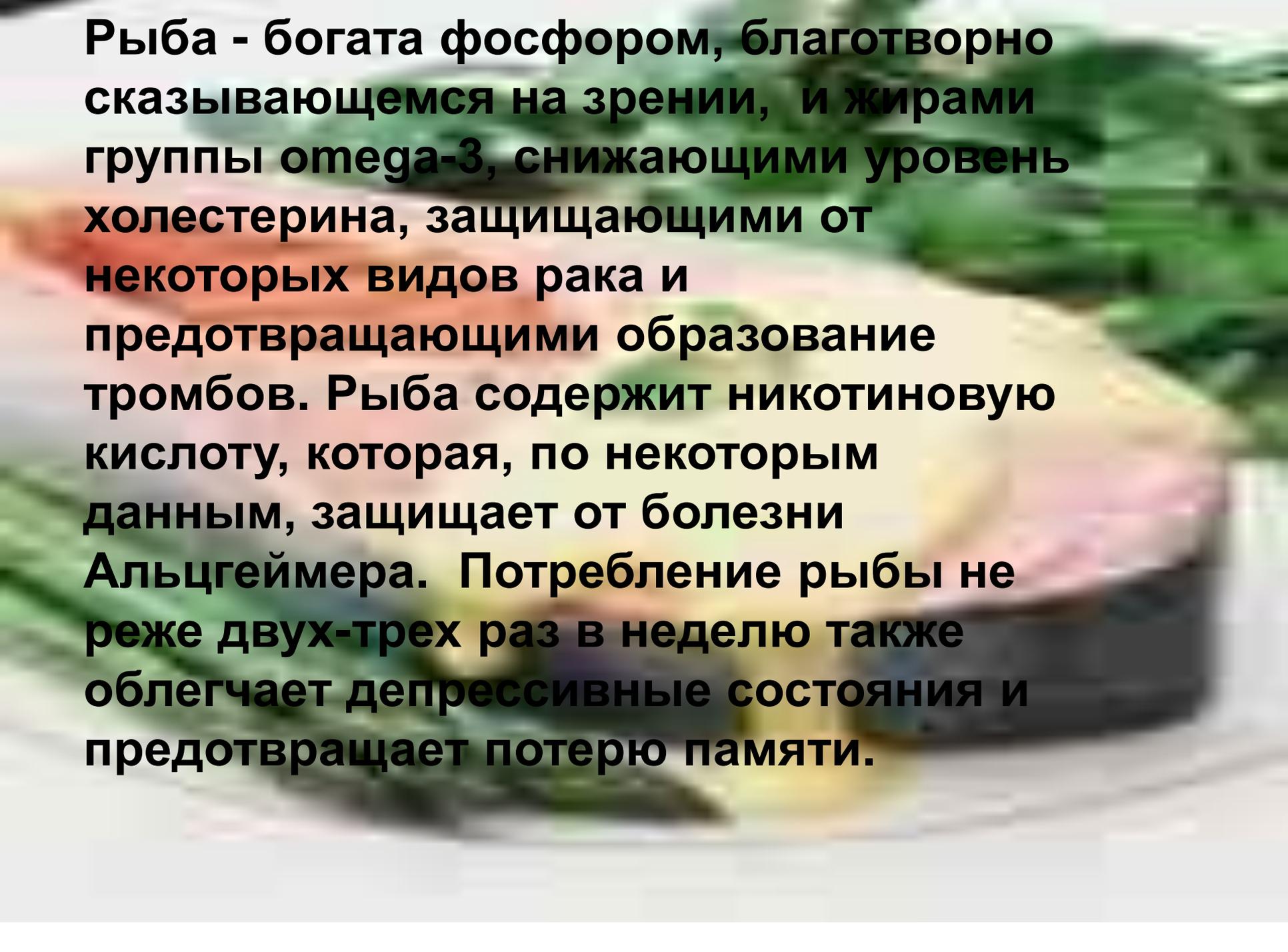
Злаки - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых 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.**

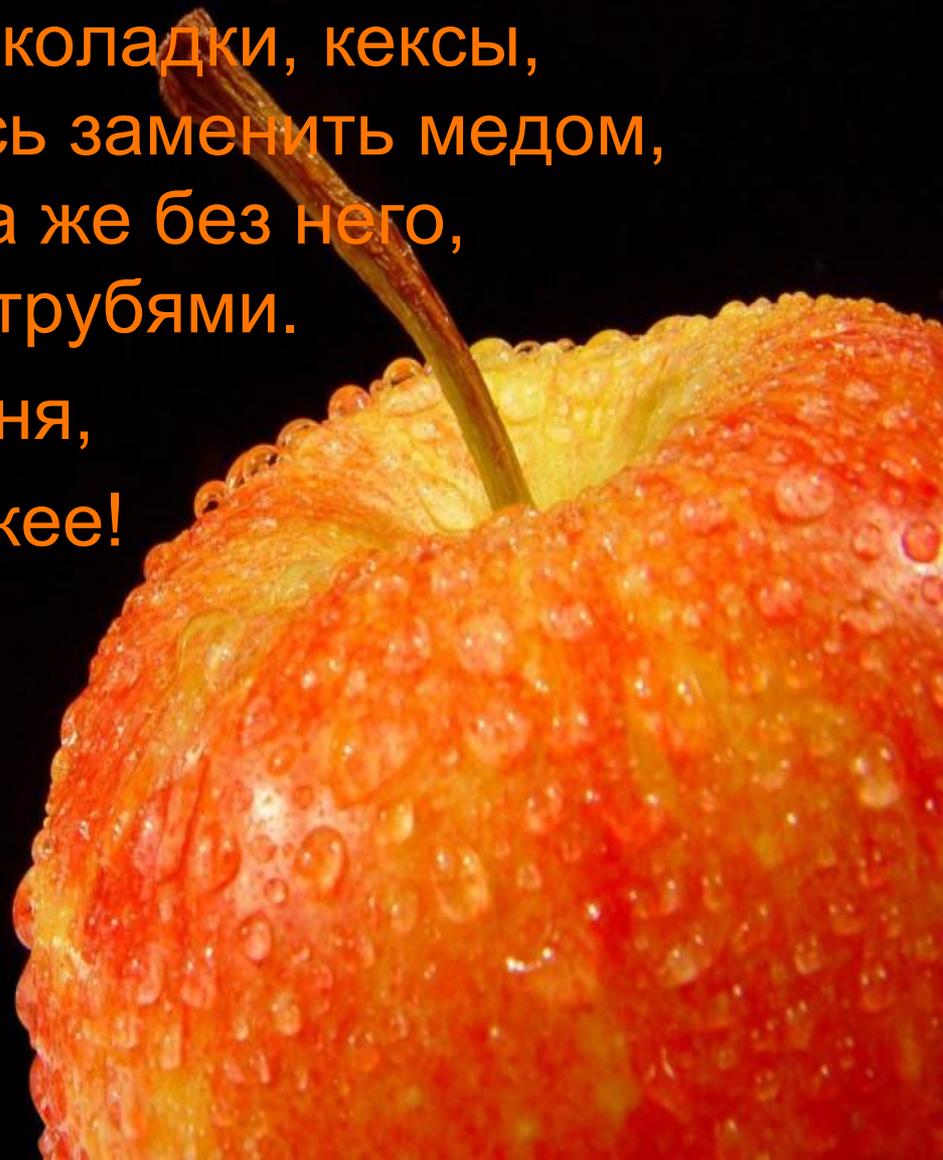
A still life composition featuring bananas, a blender, and glasses of smoothie. In the foreground, a white bowl contains sliced bananas. Behind it, a blender is partially visible, and two glasses filled with a yellow smoothie are shown with yellow straws. The background is softly blurred, showing more bananas and a wooden surface.

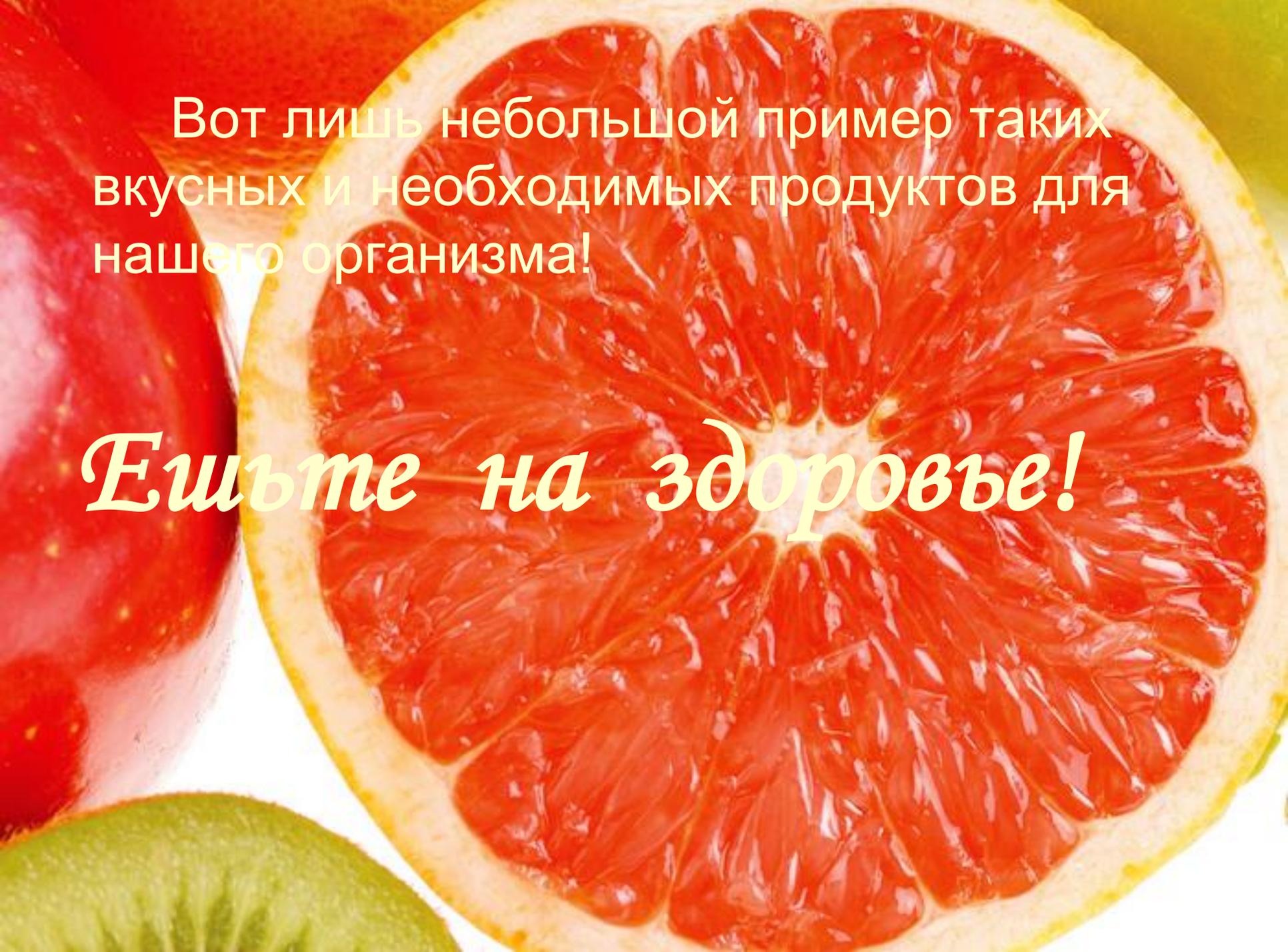
Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.

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!*