Здоровое питание
Основы здорового питания

Тема здорового питания сегодня актуальная, злободневная и даже модная. Но до сих пор она вызывает много противоречий и разногласий. Часть людей вообще не задумывается над ассортиментом своей кухни и предпочитает есть по старинке. Другие же кидаются в крайности – становятся вегетарианцами, начитают питаться по группе крови или изнуряют себя жесткими низкокалорийными диетами. А между тем, ни тот, ни другой способ питания нельзя назвать правильным и никакого отношения к здоровому питанию он не имеет.

Одна из основных забот современной хозяйки – это здоровое и сбалансированное питание всех членов семьи. Что для этого нужно знать о еде?

Во-первых, необходимо учитывать классическую пирамиду питания. Основу ежедневного рациона должны составлять крупы и хлебобулочные изделия, которые удовлетворяют большую часть потребностей организма в углеводах. Важным источником витаминов и минералов являются грибы, овощи и фрукты – как свежие, так и замороженные. А вот в консервированных овощах процент полезных веществ невысок – клетчатка, витамины, микроэлементы и белки при температурной обработке частично разрушаются. Специалисты рекомендуют употреблять с овощами и крупами как можно меньше масла, майонеза и других калорийных заправок и соусов. В рационе человека обязательно должны быть полноценные животные белки – мясо, яйца, рыба и морепродукты. Последние не уступают по питательности мясу, но усваиваются организмом намного легче. В мясе морских животных кроме белка высоко содержание минеральных веществ: калия, кальция, магния, фосфора, хлористый натрий и железо, а также витаминов А, Е, D, группы В. По содержанию полезных веществ они намного превосходят мясо. Белки рыбы и морепродуктов полноценны, а жира в рыбе намного меньше по сравнению с мясом. Углеводов в пище животного происхождения мало. В рыбе присутствует значительное количество, а по содержанию микроэлементов она богаче мяса. В верхушке пирамиды – сахар, сладости, сладкие напитки, жиры – не стоит ими злоупотреблять. Избыточное потребление жира и рафинированных углеводов – это настоящие бедствие цивилизации, чреватое серьезными последствиями.