

Что такое здоровое питание



Если и существуют здоровые продукты, то, в первую очередь, это яблоки.

В них мало калорий, много витаминов и железа. Но есть только одни яблоки тоже нельзя, это ведет к резкому снижению веса, потере иммунитета, симптомам анемии – признакам белково-калорийной недостаточности.

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Бутерброд из свежего ржаного хлеба и сливочного масла - 20-30 ккал, т.е. потребность в энергии и вполне ощутимое количество витамина А.

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Узнайте, как можно контролировать сахарные калории.



Каждый продукт уникален по химическому составу, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.