Беседа медицинского работника

**Хорошее питание — залог здоровья**

Кто стремится правильно питаться — тот молодец. Это суждение очевидно и просто, но при этом лежит на поверхности. А все, что сверху, тоже основанием опирается на что-то еще. Давайте коротко разберем вопрос о том, что же такое хорошее питание.

**Полноценный рацион**

Прежде всего, это достаточное количество пищи и регулярный её прием. Так холодно мы опишем одну из основных потребностей человека — каждый из нас нуждается в еде, и её должно быть всегда вдоволь. Полноценный рацион включает в себя множество продуктов, и это еще одно сложное понятие. Остановимся на том, что еда должна быть разнообразной. Слишком много еды — вред, но если сравнивать две крайности, то умереть с голоду все-таки представляется мне худшим исходом из двух возможных. Хотя лучше питаться хорошо и счастливо жить сколько положено!:)

**Правильное питание**

Люди кушают то, что им нравится. Расхожие правила хорошего питания — это употребление в пищу продуктов, которые имеют как можно меньшее отношение к химии, больше натуральных продуктов, баланс вкусногго и полезного. Всего должно быть в меру.

Еще один важный момент — это распределение еды, число приемов пищи в течении дня. Часто приходится слышать советы о хорошем завтраке и облегченном ужине. Они имеют под собой реальное основание. А еще — питаться лучше чаще, но небольшими порциями.Правильное питание - залог здоровья.Правильное питание является для нас камнем преткновения. По какой причине все самое вкусное является при этом ещё и крайне вредным? А все полезное для здоровья активно накапливает все вредное, что нам опять-таки нельзя. Жить на запасах натурального хозяйства целый год практически нереально. И даже обладая железной силой воли, вы не можете в полной мере нести ответственность за то, что вы едите. Кто знает, как и где это все выросло и при каких условиях хранилось. Но не смотря на это элементарные правила здорового питания никто не отменял.

**Поддерживайте водный баланс**

Ваш организм на 70 процентов состоит из жидкости. Поэтому обязательное условие здорового образа жизни – пить воду между приемами пищи до 3-х литров в день. При этом помните, что прием жидкости во время и сразу после еды, а еще во время физической активности крайне нежелателен.

**Готовьте меньше**

Более всего витаминов и микроэлементов имеется в растительной пище, причем употреблять овощи и фрукты лучше сырыми. В крайнем случае, приготовьте их в духовке либо на пару.

**Пейте овощные соки**

Скорее всего вы с удовольствием выпиваете хотя бы 1 стакан свежевыжатого фруктового сока в сутки, но овощные соки не менее полезны. Включая их в свой ежедневный рацион, вы в значительной мере способствуете очищению организма. Лучше всего применять для этого свекольный либо морковный соки, причем свекольный ни в коем случае нельзя употреблять в чистом виде, его непременно нужно смешивать с другими.

**Ограничьте употребление сахара**

А лучше вовсе от него откажитесь! Сахар не лучшим образом действует на наши сосуды и состав крови. Тем более что на его усвоение требуется большое количество витаминов группы В, что со временем вызовет их недостаток в организме и усилит тягу к высококалорийной выпечке, в которой он имеется, что явно повредит вашей фигуре.

**Соблюдайте режим питания**

Даже самая полезная пища, съеденная на ходу, не принесет вам никакой пользы. Так что выделите для приема пищи определенное время, причем первый прием не должен быть позже полудня, а последний - не позднее семи вечера.

**Ешьте в меру**

Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться.

**Тщательно пережевывайте пищу**

В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга, что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.



***рисовая каша***

Это одна из наиболее древних злаковых культур, возделываемых и употребляемых людьми в пищу. Наибольшее распространение рис получил на Востоке. Там без риса вообще трудно было представить себе любой прием пищи. В наших краях рис также сейчас хорошо распространен и почитаем, из него готовят многие блюда, поэтому польза и вред рисовой каши тоже давно и основательно изучены.

Эта традиционная для нас еда, приготовленная из риса малокалорийна. Поэтому польза рисовой каши в том, что она может быть одним из наиболее подходящих компонентов диет для снижения веса.

Рисовая каша сохраняет при термообработке все наиболее существенные вещества в составе этого злака. По этой причине польза рисовой каши заключается в наличии витаминов группы В, Е и РР. Также эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк.

Эта каша является лидером по наличию сложных углеводов. Это обусловило то, что польза рисовой каши в способности наполнять ими организм, где они скапливаются в мышечных тканях, обеспечивая человеку постоянный приток энергии, на протяжении длительного периода времени.

Рисовая каша обладает специфическими абсорбирующими свойствами. По мнению медиков, польза рисовой каши в способности втягивать в себя из организма различные вредные вещества, способствуя тем самым выведению шлаков и токсинов. Ее нередко рекомендуют есть при отравлениях, в том числе и пищевых.

Полезные Свойства Перловки

**Перловая каша – это одна из самых питательных и полезных каш Перловая крупа представляет собой обработанные зерна ячменя. Перловая каша особенно полезна детям, потому что ячмень содержит все полезные вещества, необходимые для роста и развития молодого организма. Это, в первую очередь, витамины и минералы, такие как железо, кальций, фосфор, молибден, калий и другие. Полезные свойства перловки включают также улучшение состояния кожи, уменьшение количества морщин и так далее, поскольку в состав ячменной крупы входят витамин Е, жизненно необходимый для здоровья кожи, а также целый ряд аминокислот, способствующих выработке такого вещества как коллаген. Именно коллаген, в свою очередь, способствует омоложению и улучшению цвета кожи.**



**Витамин Е, который входит в состав манной крупы является важным антиоксидантом и влияет на здоровую работу мозга и нервной системы. Поэтому манная каша полезна при различных нервных расстройствах и нервных срывах.**

**Пищевые волокна, содержащиеся в манной крупе, способствуют снижению риска развития сердечных заболеваний и защищают от образования раковых опухолей. Кроме того, регулярное умеренное употребление манной каши снижает уровень холестерина в крови и помогает контролировать вес в норме.**

