

## Правила рациона здорового человека

Здоровое питание каждый день имеет некоторые правила, которых нужно придерживаться:

- исключить из рациона всю жаренную, острую и жирную пищу, ежедневно ешьте овощи и фрукты;
- есть 4-5 раз в день небольшими порциями, которые должны быть распределены так, чтобы суточный рацион не превышал 2000 ккал;

### ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



- В течение дня выпивайте 1,5-2,5 литра чистой воды;
- Чай пейте без сахара - замените его мёдом;
- Не спешите, когда едите и тщательно пережёвывайте пищу;
- Не пейте воду во время еды и сразу после неё - это нужно делать за 20 минут до или через час после;
- Углеводы употребляйте в первой половине дня, а во второй преимущество отдавайте белкам;
- Высыпайтесь, так как организм в это время восстанавливается и очищается;
- Здоровое питание на каждый день не должно быть мимолётным явлением - это образ жизни;
- Следуйте правильному рациону, не стоит забывать про физическую активность.

**«Единственная красота,  
которую я знаю, - это здоровье.»**  
(Генрих Гейне)

**«ЗДОРОВЬЕ - это не всё,  
но всё без здоровья - ничто!»**  
(Сократ)

**«Ваше ЗДОРОВЬЕ -  
есть результат любви  
к самому себе»**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**  
– залог здоровья,  
красоты и успеха !!!

## Чем же опасно неправильное питание?

1. Неправильное питание **способствует набору веса**, так как содержит в своем составе большое количество высококалорийных и жирных продуктов, сахаров, и недостаточное количество белка.
2. Нерациональное питание предполагает **ограничение поступления в организм незаменимых питательных веществ, витаминов и минералов**, что сказывается на внешнем виде и самочувствии человека, затрудняет работу внутренних органов и систем.
3. Употребление в пищу нездоровых продуктов может привести к **различного рода заболеваниям**, таким как ожирение, атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, сахарный диабет и др.
4. **Канцерогенность** (т.е. способность вызывать раковые заболевания) некоторых пищевых веществ, входящих в состав фаст-фуда, уже четко определена и доказана.
5. Повышенное количество жиров и сниженный объем растительной клетчатки в пище может способствовать **увеличению случаев заболевания раком**.
6. **Опасные пищевые добавки**, которые присутствуют во вредных продуктах питания, не только разрушают здоровье, но и вызывают привыкание, поэтому нам так трудно от них отказаться.



## Преимущества правильного питания:

1. **Повышение иммунитета человека** - правильно питающийся человек всегда защищен от вирусов и болезнетворных бактерий лучше, чем тот, кто не следует здоровому образу жизни.
2. **Укрепление костей и мышц человека** - за счёт белка укрепляются мышцы, а минералы помогут укрепить кости, предотвращая трещины и переломы при больших нагрузках.
3. Правильное питание для здорового образа жизни подразумевает потребление в день определённого количества калорий, что гарантирует **отсутствие ожирения**.
4. **Стрессоустойчивость человека** - полезность продуктов для здорового рациона благотворно влияет на мозг и чувства человека.
5. **Улучшение качества сна человека** - правильная работа внутренних органов обеспечит крепкий сон и уменьшит время, за которое человек высыпается.
6. **Очищение организма человека** - здоровое питание каждый день обеспечивает вывод из организма токсинов;
7. **Ускоренный рост волос и ногтей** при здоровом питании человека каждый день.

