

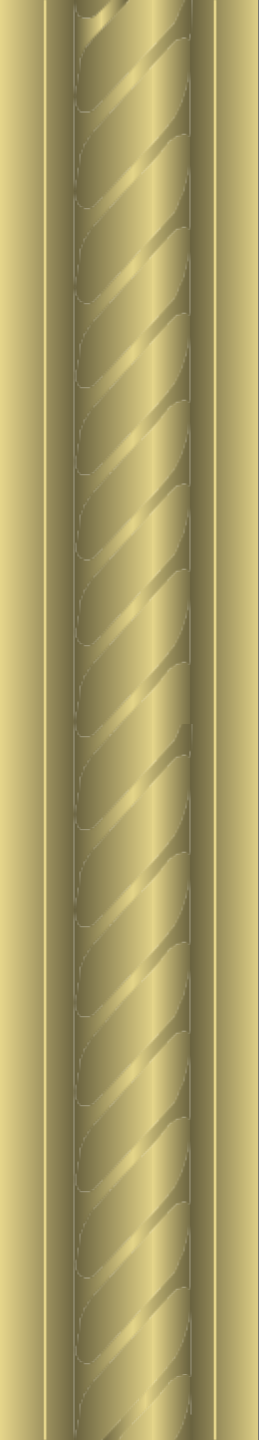
# Культура питания



Казалось бы, странный вопрос: какая может быть культура у еды? Но это только для тех, кто никогда не задумывался над вопросом, для чего и почему мы едим. Мы едим для того, чтобы поддерживать свое существование. Мы едим потому, что мы голодны



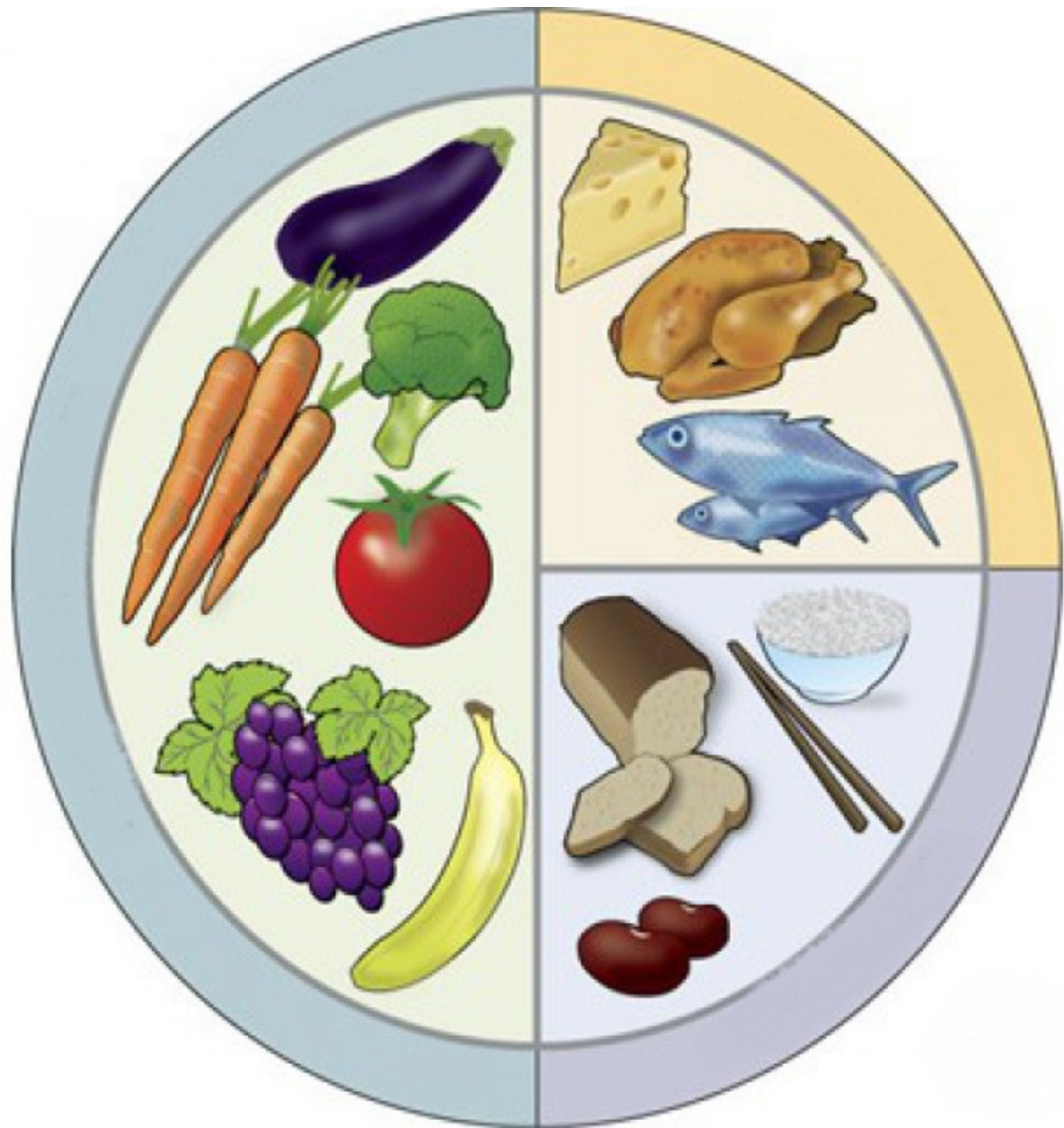




Давайте подробнее рассмотрим, что значит «поддерживать свое существование». Как автомобилю для движения нужно горючее, так и человеческому организму необходимо регулярное поступление белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов. Но поступление их должно быть сбалансированным, потому что сильная нехватка какого-либо вещества для организма также вредна, как и его переизбыток.







Без горючего машина остановится, и человеческий организм тоже. Только у машины это произойдет сразу, а у человека смерть от голода может растянуться на месяц и даже больше. В пользу того, что питание должно быть сбалансированным и разнообразным, говорит такой факт: в давние времена в Китае существовала изощренная мучительная казнь: человека кормили до отвала вареным мясом (без соли), и через несколько недель он умирал в страшных мучениях, потому что отказывали все системы организма. Пожалуй, это лучшее доказательство того, что есть нужно всё, но в разумных количествах.





Теперь рассмотрим вопрос, действительно ли мы едим, потому что голодны. Разве не бывает, что мы едим «за компанию», «потому что вкусно», «просто так, под телевизор». Наконец, нередко заедаем неприятности всякими вкусностями.









Но ученые давно установили, что питание должно быть сбалансированным не только в плане меню (мясо, рыба, птица, молочные продукты, овощи, фрукты, крупы, зерновые), но и с точки зрения энергетической ценности. Проще говоря, хрупкая барышня, сидящая целый день за компьютером, должна потреблять намного меньше калорий, чем лесоруб, целый день машущий топором. Но достаточно хрупкой барышне в перерыв заглянуть в «Макдональдс», а вечером прихватить из супермаркета полуфабрикат быстрого приготовления, чтобы энергетическая ценность поглощенной еды превысила потребности лесоруба. И недолго тогда оставаться барышне хрупкой с такими пищевыми пристрастиями! Скоро она начнет скакать с одной чудодейственной диеты на другую, окончательно добивая свой организм.





А все потому, что у барышни с детства не заложено было представление о культуре питания. Как сервировать стол, украсить праздничные блюда и подавать их она знала, а вот что каждый день нужно включать в свой рацион овощи и фрукты, нежирное мясо и птицу, нежирные молочные продукты и, как от огня, бежать от всяческого фаст-фуда, жирного, жареного, сладкого, – этого ей, по-видимому, никто не объяснил. Потому питание и называется рациональным, что в нем все взвешено и измерено: что и сколько должен потреблять человек, чтобы его организм бесперебойно функционировал.



**Животные жиры, сладости**  
(употреблять умеренно)

**Молочные продукты и сыры**

(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Птица, мясо, рыба, яйца, орехи**

(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки)** (2-3 порции ежедневно:

1 порция – примерно 1 ст.л.

**Фрукты** (минимум 2-4 порции ежедневно:

200 г сырых или 100г консервированных фруктов или 30г сухофруктов)

**Овощи:** (минимум 3-5 порций ежедневно:

1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

**Хлеб, злаки, рис, макароны**  
(6-10 порций ежедневно:

1 порция – 1 ломтик хлеба или 1\2 стакана сваренных макарон или риса, отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам!





Специально для хрупких барышень хотелось бы добавить: от рационального питания в значительной мере зависит состояние кожи, волос, зубов, ногтей, не говоря уже о фигуре. Для того, чтобы хорошо выглядеть, девушки применяют различные процедуры: маникюр, эпиляция, всевозможные виды массажа и чистки лица, но без гармонии «изнутри» ничего не получится. Так что, попадая в супермаркет, решительно направляйтесь в отдел овощей и фруктов, а не полуфабрикатов.



# 10 самых полезных продуктов:



# 10. Орехи



# 9. Лимонный сок



# 8. Жиросжигатели



# 7. Цельнозерновой хлеб



# 6. Бобовые



## 5. Приготовленное на пару мясо





# 4. Крупы



### 3. Нежирные молочные продукты



## 2. Фрукты





Ииии... 1 место занимают...

# 1. ОВОЩИ





Спасибо за внимание!!! 😊

