***ПАМЯТКА***

***Принципы питания, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье, бодрость духа и красоту!***

1.Откажитесь от белого хлеба, употребляйте только черный хлеб.

2.Откажитесь от белого промышленного сахара, замените его нерафинированным «темным» сахаром. Еще лучше будет, если замените сахар медом. Но медом тоже увлекаться не стоит, у некоторых людей он может вызвать аллергию при употреблении в больших количествах.

3.Замените обычную соль на морскую. Да и вообще по возможности сократите употребление соли. Не забывайте, что соль задерживает воду в организме.

4.Замените животные жиры на растительное масло, старайтесь сократить потребление жиров. Растительное масло лучше брать нерафинированное, особенно оливковое, оно оказывает выраженное благотворное действие на печень.

5.Откажитесь от жареных блюд, готовьте на пару.

6.Сократите потребление картофеля, а вот потребление риса, наоборот, увеличьте. Употребляйте картофель не чаще 1—2 раз в неделю. Если Вы запекаете картофель, ешьте его вместе с кожурой, это очень полезно.

7.Введите в свой рацион пшеницу вареную и проросшую. Пшеница обладает высокими питательными свойствами и очень полезна.

8.Ешьте яблоки каждый день! Употребляйте их натощак, при длительном пережевывании они хорошо регулируют пищеварение и поддерживают в здоровом состоянии зубы и десны.

9.Откажитесь от употребления консервированных фруктов и овощей. Замените их на замороженные и сушеные фрукты и овощи.

10.Пейте каждый день натуральные соки (овощные и фруктовые), но только не консервированные и не газированные.

11.Во время еды не наедайтесь досыта. Выходите из-за стола раньше, чем вы почувствуете насыщение.

12.Не пейте воду во время еды. Повышенное количество воды разжижает желудочный сок и нарушает его функции. Пейте воду за час до еды и через час после еды. Между приемами пищи можно пить очищенную воду и свежие соки.

13.Во время еды думайте только о еде! Кушать нужно в обстановке спокойствия и хорошего настроения. Перед едой тщательно мойте руки и ополаскивайте рот.

14.Не смешивайте в одном блюде фрукты и овощи, злаки и молочные продукты. Фрукты ешьте не менее чем за полчаса до другого блюда.

15.Один день в неделю устраивайте разгрузочный день, либо вообще откажитесь от пищи, употребляя только воду.

ИСТОЧНИК: <https://infourok.ru/pamyatki-kak-pravilno-pitatsya-440049.html>