



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

**Зимняя
трапеза:
вкусно и
питательно**

Итак, зима. В принципе, ныне не наблюдается огромной разницы между «летними» и «зимними» продуктами. В том смысле, что сейчас в любое время года в магазине или на рынке можно, например, купить овощи, фрукты, зелень. Иногда их привозят «за тридевять земель», что отражается на цене, но все же они есть. Однако стоит отметить, что, по мнению многих диетологов, лучше питаться местными сезонными продуктами. Они зачастую более качественные, свежие, да и стоят дешевле. Сезонные продукты – выбор разумный и вовсе не противоречащий принципам здоровой диеты. Даже в наших, по большей части, не южных краях.

Мясо и птица

Согласитесь, зимой большинство из нас потребляет в пищу больше мяса, чем летом. В холодное время года хорошо идет запеченное мясо, стейки с насыщенными соусами, свиные и говяжьи уляши.

Не стоит забывать зимой и о блюдах из птицы. Курица – это птица на все времена года.

Рыба и морепродукты

Зимой не всегда можно полакомиться



свежей рыбой. Но это не проблема – ведь рыба бывает копченая, соленая, маринованная. Скумбрия, форель, семга, сельдь – великолепная основа для зимнего ужина.

Овощи

Типичные зимние овощи, вполне доступные в наших широтах – корнеплоды. Из картофеля чего только не делают – запекают, готовят пюре, используют в гуляшах и прочих горячих и питательных блюдах. Но не картофелем единым жива зимняя трапеза. А еще капуста – белокочанная, брюссельская.

Фрукты, ягоды

Зима – время цитрусовых. Апельсины и грейпфруты вполне способны заменить персики со сливами и другие летние вкусности. Мандарины – куда ж зимой без них? Мандарины – самый новогодний из фруктов. Ягоды лучше заготовить с осени. К примеру, заморозить клюкву или смородину, а лучше – и то, и другое. Если заготовка продуктов на зиму не ваш конек, купите замороженные ягоды в магазине. Их можно использовать для приготовления десертов, пирожков, вареников. Яблоки, киви, бананы тоже следует отнести к «зимним» фруктам.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Самые распростра- ненные заблуждения о еде

безопасный. Нет такой диеты, которая давала бы 100%-ую гарантию похудения. И как правило, потерянный во время диеты вес человек снова набирает, закончив ограничивать себя в пище. Последствия диет могут быть весьма и весьма печальными: различные заболевания органов пищеварения, почек, печени, проблемы с сердцем, плюс психологические проблемы: стрессы, депрессия и т.д.

Миф седьмой: съесть нужно все, что лежит на тарелке.

Отнюдь. Если вы наелись, то незачем переедать, вычищая тарелку в угоду сложившимся стереотипам. Организм не поймет ваших этических соображений или, чего хуже, принципиальности по поводу доедания дорогих блюд.

Миф восьмой: быстро есть не вредно.

Вредно. Пищу нужно пережевывать тщательно, и спешка здесь совсем неуместна, как бы сильно вы не торопились куда-то. Хорошо размельченная, она лучше усваивается организмом.

«Полуфабрикаты – это удобно и разумно», «Питаться нужно три раза в день», «Лучший способ похудеть – сесть на диету»... Это лишь немногие заблуждения о пище, самом главном источнике человеческого существования. Список ложных представлений о еде, распространенных в современном обществе, мы открыли восемью самыми живучими мифами.

Миф первый: в магазинах продаются полезные качественные продукты.

Действительно, отправляясь в магазин за покупками, мы привыкли автоматически доверять тому, что лежит на прилавках. Если безоговорочно верить всему, о чем говорит реклама, получается, что абсолютно все продукты являются здоровой, полезной, богатой витаминами, незаменимой для организма пищей. Но ведь мы понимаем, что это не так, что пищевые добавки, красители, ароматизаторы и другая пищевая химия не могут сравниться с натуральной пищей. Не приносящие пользу организму, они зачастую намного вреднее, чем кажется. Покупая продукт, внимательно читайте состав и срок годности, и если в чем-то сомневаетесь, откажитесь от этой покупки.

Миф второй: полуфабрикаты – удобная и безопасная пища.

Полуфабрикатами мы пользуемся часто, это наиболее удобный путь быстрого приготовления пищи. Но, одно дело, когда что-то вы заранее готовите для собственной семьи (пельмени, манты, котлеты и т.д.), зная, как и из чего вы это сделали, и другое дело, когда вы покупаете такие продукты в магазинах. Взгляните на надписи на упаковках! И вы ужаснетесь тому, как много вредных ингредиентов, способствующих длительному хранению продукта, вам придется употребить в пищу. Стоит ли говорить, что из-за всех этих химических добавок вкус готового блюда становится неестественным, неприятным.

Миф третий: питаться нужно три раза в день.

Завтрак, обед, ужин – самая распространенная схема, по которой мы уже не одно поколение принимаем пищу. Но прислушайтесь к своему организму: сколько раз на самом деле он требует пищи? Больше трех? Наверняка... Если вы проголодались, то не стоит дожидаться ужина, если до него больше трех или четырех часов, поешьте. И не заставляйте себя есть насильно, если в обеденный перерыв не испытываете

желания есть. Кушайте, когда вы действительно голодны.

Миф четвертый: молочные продукты исключительно полезны.

Сколько копий сломано диетологами по поводу этого спорного утверждения. Конечно, от молочных продуктов не стоит отказываться, однако те полезные элементы, которые в них содержатся, есть и в других продуктах.

Миф пятый: натуральные продукты можно есть в неограниченном количестве.

Натуральные продукты, созданные самой природой (овощи, фрукты, орехи и т.д.), безусловно, полезны. Однако, любая пища, съеденная в количествах, превышающих потребности организма, может причинить вред. Например, переизбыток фруктозы, которая содержится во фруктах и ягодах, может увеличить риск многих заболеваний. Натуральные продукты нужно есть в большом разнообразии, но не в большом количестве.

Миф шестой: лучший способ похудеть – сесть на диету.

Далеко не лучший и далеко не



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Как правильно питаться при занятиях спортом



Важно помнить, что питание должно быть сбалансированным и разнообразным. В рационе должны присутствовать все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Особенно важно следить за потреблением углеводов, так как они являются основным источником энергии для организма. Также необходимо употреблять достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания.

В период активных занятий спортом организм требует повышенного количества энергии. Поэтому важно увеличить потребление углеводов и белков. Углеводы являются основным источником энергии, а белки необходимы для восстановления мышц и синтеза новых тканей. Также важно следить за потреблением витаминов и минералов, так как они играют важную роль в поддержании здоровья и энергии.

Допустимо и даже полезно употребление качественных макарон из твердых сортов пшеницы. Подчеркнем: «свести употребление к минимуму» не значит исключить совсем, не корите себя за одну съеденную конфету. Важно помнить, что макаронные изделия должны быть приготовлены правильно, без лишнего масла и соуса. Также важно выбирать качественные продукты и следить за сроком годности.

Для того чтобы питание было эффективным, важно соблюдать режим приема пищи. Не стоит переедать перед занятиями, так как это может вызвать дискомфорт и снизить производительность. Также важно не употреблять алкоголь и курить, так как это негативно влияет на здоровье и энергию. В целом, правильное питание и регулярные занятия спортом являются ключевыми факторами в поддержании здоровья и энергии.

Спорт, фитнес – для многих это давно уже не просто слова, а образ жизни. Эти люди, без сомнения, осведомлены о том, как желательно питаться при регулярных занятиях спортом. Однако есть и другая категория – начинающие спортсмены. Те, кто наконец решился, переборол лень и записался в тренажерный зал. Этот текст о правильном питании будет им, наверняка, более интересен. Хотя, возможно, спортсмены «профи» также подчеркнут для себя что-то новое.

Занятия спортом – это всегда усиленная мышечная деятельность. Для нормальной работы мышц и достижения спортивных результатов появляется необходимость в дополнительном белковом питании. Ведь именно белок «отвечает» в нашем организме за формирование и восстановление клеток тела, тканей.

Впрочем, не стоит забывать и об углеводах. Некоторые ошибочно считают, что их потребление нужно ограничить, от них, мол, толстеешь. Однако углеводы – это основной источник энергии. А энергия весьма необходима организму при начальных физических нагрузках. Являются источником энергии также и жиры. О них не стоит забывать. В общем, белков, и углеводов, и даже жиров при физических нагрузках организму требуется больше, чем без них.

Всегда лучше опираться на личный опыт, нежели на чьи-то рассказы (хотя и ученье на чужих ошибках, конечно, тоже никто не отменял). К счастью, в данном случае такая возможность (личный опыт) есть: автор текста три раза в неделю посещает тренажерный зал.

Питаться необходимо не меньше 5-6 раз в день, подобный способ питания «наиболее физиологичен». В течение дня должно быть два завтрака (первый и второй), обед, ужин и питание после тренировки. При этом желательно не наедаться до тренировки и не переедать после нее.

В итоге, что мы имеем? Имеем первый завтрак, который должен быть не слишком обильным. стакан йогурта, кефира, быть может, немного творога, чай, кофе или свежий апельсиновый сок. Первый завтрак – это где-то 5% процентов от общей суточной калорийности. Дальше завтрак второй. Он может быть съеден перед выходом из дома в школу или, если есть возможность, уже в школе. Обед – это еще 30% калорий. Полдник – плюс 5%. Ужин – 25%. Еще 5% – питание после тренировки. Не стоит есть слишком много. При весе 70-80 кг объем съедаемой пищи должен быть не более 4 кг в сутки. Не забывайте о фруктах и овощах: 15-20% дневного рациона. Это идеальный вариант.

Полдничать стоит часа через два-три после обеда. Вообще, во второй половине дня можно понемногу кушать с интервалом в два часа. При этом пища должна содержать много углеводов – это придаст силы перед занятием. Стоит так построить график дневных приемов пищи, чтобы они осуществлялись не менее чем за полтора часа до спортивных занятий. Пейте воду (не газированную), сок – это не повредит, особенно в последний час перед тренировкой.

Дневная норма калорий зависит также и от климатических условий, в которых проживает индивидуум. В жару лучше снизить калорийность пищи, тогда как в сибирские морозы – есть больше белковой пищи, но при этом снизить потребление жиров.

Это есть нельзя

Разумеется, существуют продукты, употребление которых при занятиях спортом лучше свести к минимуму. Это сладкие напитки – любые лимонады, кофе и чай с сахаром. Конечно, не стоит налегать на выпечку. Сладкие булочки и даже хлеб вполне можно заменить специальными хлебцами, бездрожжевым хлебом. Ограничить конфеты, причем не только шоколадные, но, главным образом, карамель. Исключить пряжные,



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Четыре основных шага к здоровому питанию

... Ключевым элементом является...

... Важным элементом является...

... Также важно отметить...

... Если вы хотите...

... Однако также важно...

... Кроме того, для...

... Здоровое питание...

... Предлагаем...

... Предлагаем...

4. Не отказывайтесь от...

... Есть множество...

... Можно...

Выбор более здорового и полезного питания может начинаться с изменения своего привычного рациона, но для этого необходимо приложить ряд усилий, что сможет каждый.

Для того чтобы сделать еду более здоровой, полезной и правильной, достаточно пересмотреть способы приготовления и варианты использования некоторых продуктов питания.

Приготовление здоровых блюд не подразумевает, что еда должна стать жидкой и однообразной. Достаточно использовать четыре основных правила приготовления правильной здоровой пищи:

1. Используйте в своем рационе маложирное мясо, которое на ваш взгляд может быть не очень питательным, но, поверьте, оно может приятно удивить.

Всякий раз, когда вам захочется съесть кусочек свинины, попробуйте заменить его менее жирным, например мясом индейки или рыбой.

Это не значит, что вы должны полностью отказаться от мяса. Выберите продукт с более низким содержанием жира. Только всегда надо знать, какое мясо лучше приготовить. Когда вы будете выбирать

приготовить. Когда вы будете выбирать мясо, обязательно выбирайте филейную часть, где содержится наименьшее количество жира и костей. А перед приготовлением с мяса срежьте как можно больше жировой прослойки.

Неплохим выбором может быть говяжий фарш, который является одним из самых маложирных фаршей.

Выбор правильного мяса может сократить количество потребляемого жира организмом и сделает вашу диету правильной и полезной без стресса для организма.

2. Если вы ищете новые подходы к приготовлению привычных вам овощей, попробуйте готовить их, например, с куриным бульоном или с добавлением новых приправ или трав.

Добавляя даже самое небольшое количество свежих трав (петрушка, укроп, базилик, мята и т.д.) можно приготовить настоящие кулинарные шедевры.

Кроме того, для перехода к полезной еде можно использовать жареные овощи с максимально малым количеством растительного масла. Или употреблять овощи, приготовленные на пару.

3. Здоровое питание не обязательно должно отвергать старые любимые рецепты.

Прочитайте их внимательно: возможно вы посчитаете нужным заменить часть сливочного масла растительным (подсолнечным или оливковым). Но лучше всего при приготовлении выпечки использовать специальное масло для выпечки или маргарин.

Различие между качеством принимаемой пищи может быть сразу ощутимо, если использовать ограниченное количество масла для приготовления различных блюд.

4. Не отказывайтесь от десертов, просто измените их!

Есть множество блюд, которые можно приготовить, используя различные плоды, фрукты или ягоды, смешав их с легким йогуртом. Такой десерт подарит отличный вкус и поднимет настроение.

Можно точно сказать, что после таких десертов у вас не появится желание думать о сахарных сладостях, подобных пирожным и мороженому.

ценности. Вода – обычная очищенная – необходима организму, она служит растворителем для белков, углеводов, минеральных веществ и обеспечивает их доставку к клеткам органов и тканей, а также удаление из них продуктов обмена. Но избыточное поступление воды в организм ребенка вызывает дополнительную нагрузку на почки и сердечно-сосудистую систему, способствует увеличению потери минеральных веществ и витаминов. Частично ребенок получает необходимую жидкость из другой пищи, но дополнительно стакан качественной воды в день ему не повредит.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"



**Пять
главных
продуктов
для ваших
детей**

Питание детей должно быть полезным и сбалансированным. Оно гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, - об этом знает любой родитель. Но, увы, в современном мире с его фаст-фудами и соблазнительными сладкими и газированными «вкусностями» не так-то просто бывает уследить за «целомудрием» питания наших детей. Важно, чтобы они сами понимали важность правильного рациона, разницу между полезными и вредными продуктами, придерживались культуры питания. Это не так сложно донести до детей, как может показаться на первый взгляд. Просто подтверждайте свои слова собственным примером: отдавайте предпочтение домашней, а не «макдональдской» еде, ешьте свежие фрукты и овощи, не покупайте чипсов и газировок, и, конечно же, ужинайте в кругу семьи, за общим столом.

Чтобы быть уверенными в том, что ребенок получает необходимые ему вещества и витамины, нужно ежедневно обеспечивать его организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, растительным белком и водой. Это необходимый минимум, и на нем ни в коем случае нельзя экономить! (оговорим о славной пятерке подробно).

ФРУКТЫ. Ежедневно ребенок должен

получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важно для растущего организма. Помните, что сок не является эквивалентом тех же фруктов, из которых он приготовлен. Сок всегда беднее волокнами, а восстановленный сок к тому же перенасыщен сахаром. Свежеотжатый, приготовленный вами лично сок всегда



будет вкуснее и полезнее, чем купленный в магазине.

ОВОЩИ. Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо по крайней мере пять порций в день. Что же делать? Не сдаваться, дорогие родители! Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но не всегда доступны, поэтому их могут заменить замороженные овощи и овощные смеси.

ЗЛАКИ. Все мы, и взрослые, и дети нуждаемся в сложных углеводах. Следите, чтобы питание ребенка не было обеднено углеводами, столь необходимыми для энергичной деятельности. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, пасты, картофеля, конечно, хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы или отрубей. Добавляйте их в мюсли, салаты, даже десерты...

БЕЛОК. Белок должен поступать в организм практически с каждым приемом пищи. Но это не значит, что в каждый прием пищи мы должны питаться мясом! Тем более, наши дети. Белком богаты не только продукты животного происхождения, но и такие овощи, как брокколи, шпинат, бобовые, а также, молочные продукты.

ВОДА. Не удивляйтесь, но вода заслуживает нескольких отдельных слов. Наши дети пьют не так много воды, как хотелось бы. Жидкости они потребляют много, но это не столько вода, сколько соки, молоко, чай, другие напитки. Соки, к сожалению, не так полезны, как о них многие думают. В восстановленных соках тех, что продаются в тетрапаках, - слишком много сахара и мало пищевой



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

**Питание
ребенка:
растим
вундеркинда**



Ребенок-вундеркинд – это с самого раннего детства неординарная личность, намного превосходящая в развитии своих сверстников. Несомненно, умный ребенок в семье – это радость для родителей. Однако высокие умственные способности это не только врожденные качества, их нужно и можно развивать. И немаловажную роль в развитии интеллекта вашего ребенка играет его питание.

Какими продуктами должен питаться ребенок для укрепления и развития интеллекта? Во-первых, для организма необходимы углеводы. Они обеспечивают более половины от общего числа калорий в сутки. Количество необходимых углеводов определяется двигательной активностью вашего ребенка, т.е. энергозатратами.

Во-вторых необходимым продуктом для ребенка является молоко. Это первая каша пища. Уже то, что на молоке матери мы растем первые 2-3 года, говорит о многом. Оно содержит очень много полезных веществ: более 20 аминокислот, 5 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Таким образом, данный продукт дает питательные вещества и для умственного развития (жирные кислоты) и для физического (аминокислоты). Словом, молоко для молодого организма –

незаменимый продукт.

В-третьих, в рацион нужно обязательно включить следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженые, или сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. И все эти продукты желательно употреблять без тепловой обработки, так как она уничтожает большое количество полезных веществ в продуктах. В крайнем случае, овощи можно приготовить на пару, так они сохраняют максимальное количество полезных веществ, по сравнению с другими способами приготовления.

Очень полезно готовить ребенку красную океаническую рыбу, к примеру, семгу или форель. Такая рыба богата цинком, который улучшает память и способствует концентрации внимания.

Что касается мясной пищи, то тут надо быть аккуратным. Она насыщена белками и другими веществами, стимулирующими активную деятельность и рост. Это необходимо для полноценного развития молодого организма и отказываться от нее не стоит. Молодое мясо, особенно телятина, богато витамином D. Мясная пища может быть лишена своих отрицательных свойств, если мясо как исходный продукт подвергается правильной обработке. Желательно избегать употребления

жареного или жирного мяса.

Также жизненно необходимый белок можно получить не только из мяса, но и из орехов и семечек.

Если ребенок будет правильно питаться то уже очень скоро вы заметите насколько легко ему достаются знания. Быть может, именно ваш ребенок станет новым Эйнштейном, Эйлером Ньютоном? Кто знает...





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

**Коротко
о ВИТАМИНАХ**



Весной, когда наш организм ослаблен и нуждается в большом количестве витаминов, свежие фрукты и овощи просто необходимо ввести в свой ежедневный рацион, чтобы всегда быть в отличной форме. Поэтому, заботясь о том, чтобы на вашем столе каждый день были растительные продукты питания, в которых содержатся высококачественные вещества - витамины, минеральные вещества и микроэлементы, вы заботитесь в первую очередь о собственном здоровье и здоровье близких.



Поскольку ранней весной весь ассортимент свежих фруктов и овощей не оступен, пользуйтесь также замороженными, сушенными или консервированными овощными смесями, годами, фруктами. Словом, вводите в рацион те фрукты и овощи, которые оступны для вас, и особенно те, которые вы любите больше всего.

Согласно классическому определению, витамины - это необходимые для нормальной жизнедеятельности низкомолекулярные органические вещества, которые не синтезируются организмом данного вида или синтезируются в недостаточном количестве, для обеспечения жизнедеятельности организма.

Витамины необходимы для нормального протекания практически всех биохимических процессов в нашем организме. Они обеспечивают функции желез внутренней секреции, то есть выработку гормонов, повышение умственной и физической работоспособности, поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Этот список далеко не полон.

Кроме того, недостаточность витаминopodobных веществ наблюдается крайне редко, так как их содержание в повседневной пище таково, что даже в случае очень несбалансированного питания человек получает почти все из них в достаточном объеме.

По физико-химическим свойствам витамины делятся на две группы: жирорастворимые и водорастворимые. Каждый из витаминов имеет буквенное

обозначение и химическое название. Всего в настоящее время известно 13 истинных витаминов и 13 витаминopodobных соединений (которые, впрочем, чтобы не говорить столь длинных фраз, обычно тоже называют словом "витамин").



Некоторые витамины содержатся в пище в виде предшественников - провитаминов, из которых наш организм синтезирует биологически активные формы витаминов. В качестве примера можно привести витамин А, значительная часть которого синтезируется тканями организма из каротина - провитамина А, который мы получаем с продуктами растительного происхождения.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

"ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Коротко о здоровом питании



Питаться здоровой пищей не трудно, если Вы знаете, чего хотите. Необходимо лишь тщательно спланировать меню семьи до похода за продуктами и использовать щадящие методы кулинарной обработки.

Всегда составляйте список покупок после того, как убедитесь, что продукты уже закончились. Старайтесь не покупать большое количество жирной, сладкой и соленой пищи, но и не отказывайте себе в небольших порциях того, что любите, даже если это нельзя назвать здоровой пищей.

Вы наверняка знаете наиболее часто встречающиеся советы по правильному питанию, которым тоже необходимо следовать: не переедать, не переполнять желудок, есть только тогда, когда чувствуете голод, тщательно пережевывать пищу.

Однако это еще не все. Конечно, вышеперечисленные правила необходимо соблюдать, если вы решили правильно питаться. Но мы сейчас поговорим о том, что не столь часто встречается в подобных советах.

Идеальными пропорциями пищи в нашем ежедневном меню являются: 3/5 углеводов, 1/5 жиры, 1/5 белки. Полезные

углеводы, к которым относятся свежие фрукты и овощи, наполнят вас неистощимой энергией. Фрукты употребляйте в отдельные от других продуктов приемы пищи, в том числе в виде фруктового салата. Лучшее время для фруктов - завтрак. Свежие овощи стимулируют желудок в начале трапезы, поэтому включайте в ежедневный рацион салат из свежих овощей как первое блюдо.

Белок - это строительный материал нашего организма. Много белка в грибах, орехах, семечках, бобовых, молочных продуктах.

Лучшими поставщиками жиров являются разнообразные растительные масла, которыми можно приправлять салаты и вторые блюда. Не используйте жиры при тепловой обработке пищи.

Жаренье - один из самых вредных способов обработки, поэтому старайтесь его избегать. Лучшими способами приготовления пищи для сохранения ее ценности являются запекание в духовке и варка на пару. Не исключается и обычная варка. Все продукты, которые можно потреблять в сыром виде, старайтесь именно в таком виде и оставлять.

Вода - это основа организма человека, это река, по которой полезные вещества

через кровь попадают в различные органы. Не пейте во время еды, вода разбавляет желудочный сок, нормальное переваривание пищи прерывается. Пейте либо за 15-30 минут до еды, либо через 3-5 часов спустя. В течение дня нужно выпивать 2-3 литра воды, это полезно для почек, избавляет от темных кругов под глазами, а также способствует частичному избавлению от шлаков.

