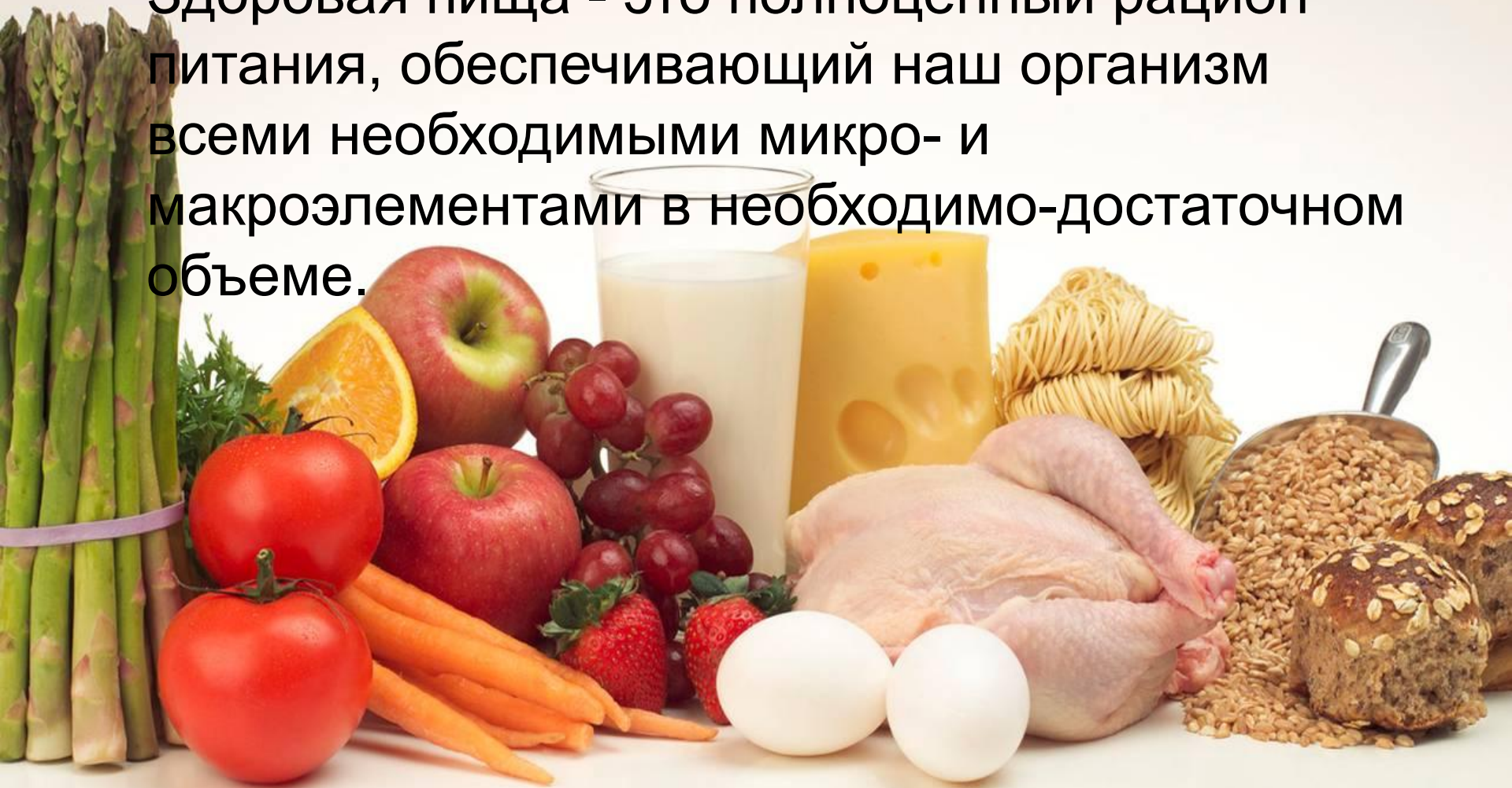


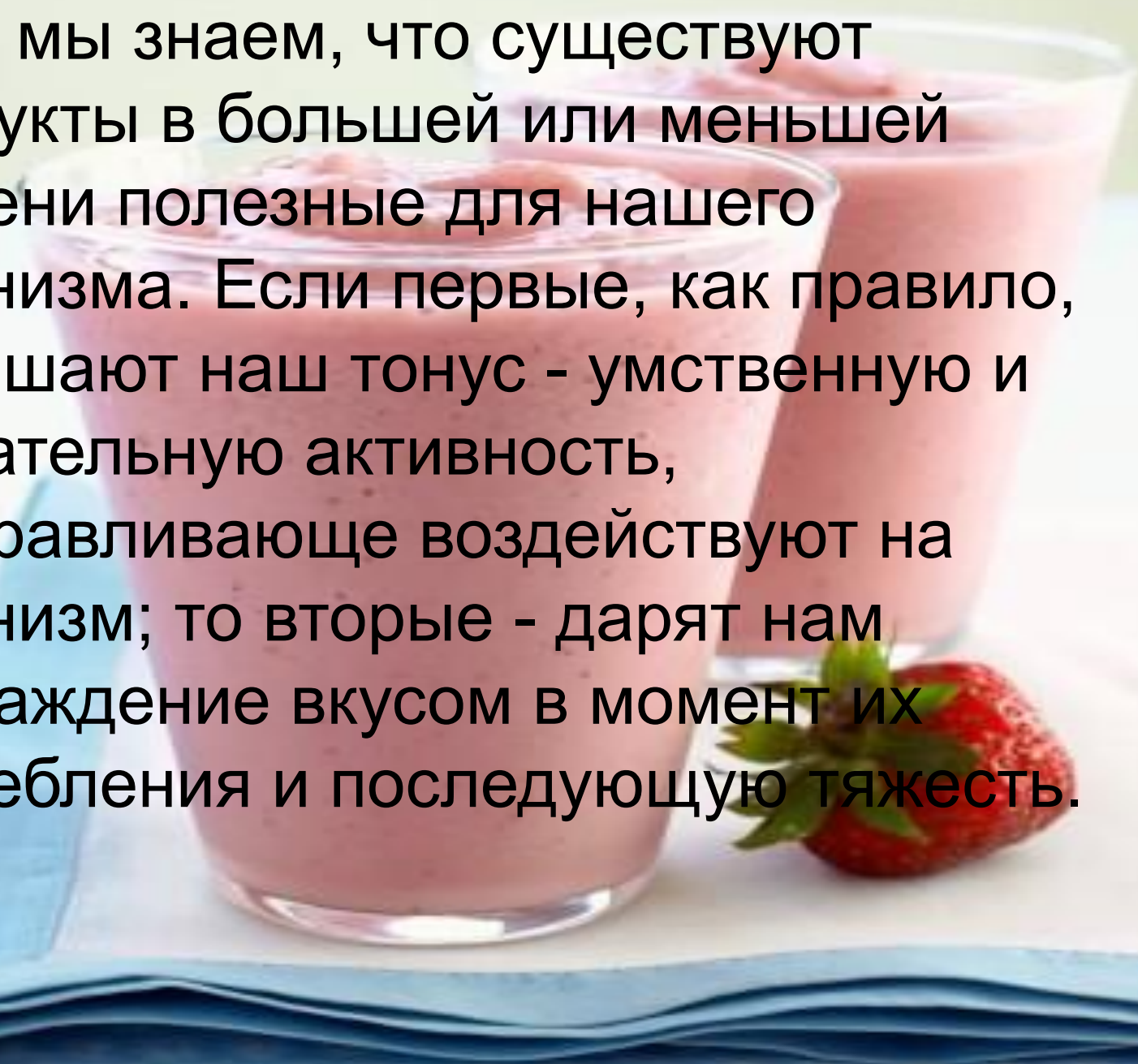
Что такое
здоровая пища?



Итак, что же такое «здоровая пища»?
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть.



A top-down view of a vast collection of fresh food items. In the upper left, there are purple onions, green bell peppers, and leafy greens. The center features a variety of fruits like strawberries, pineapples, and carrots. To the right, there are several types of bread, including round loaves and bagels. The lower half of the image is dominated by dairy products: a white mug of milk, a carton of eggs, a grater with shredded yellow cheese, and various cheese slices. On the right side, there are also meats, including sliced salami, sausages, and a piece of salmon. The overall scene is a colorful and diverse display of grocery store staples.

Теперь же, попробуем
разобраться: какие из
продуктов «какие»?

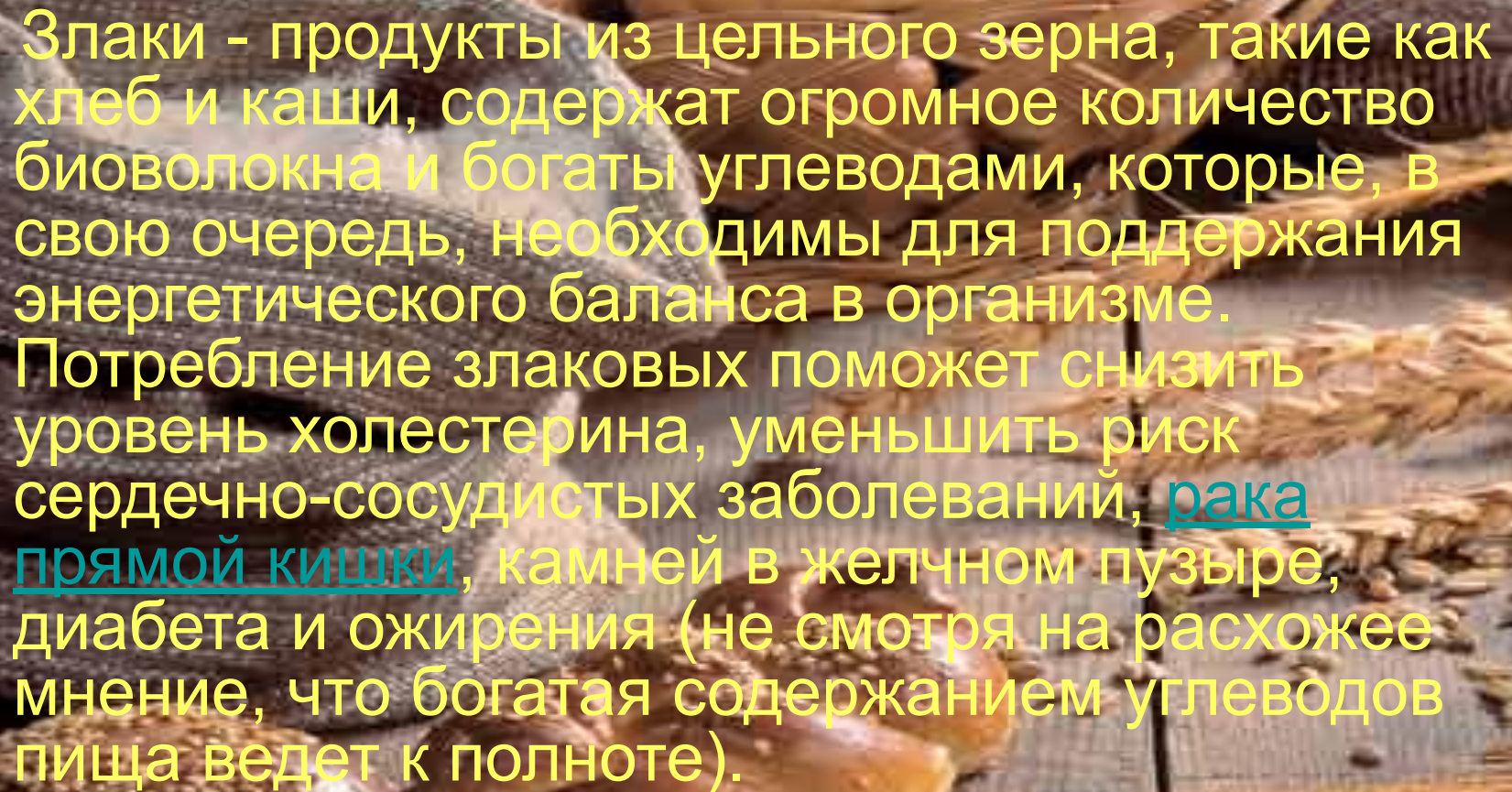
A glass jar filled with honey sits on a wooden surface. In the foreground, a plate holds a piece of honeycomb, with a white spoon resting on the left. The background shows a dark, textured cloth.

Мед: не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов.


Чеснок - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта.



Он также обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет, укрепляет волосяные луковицы, помогает уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.

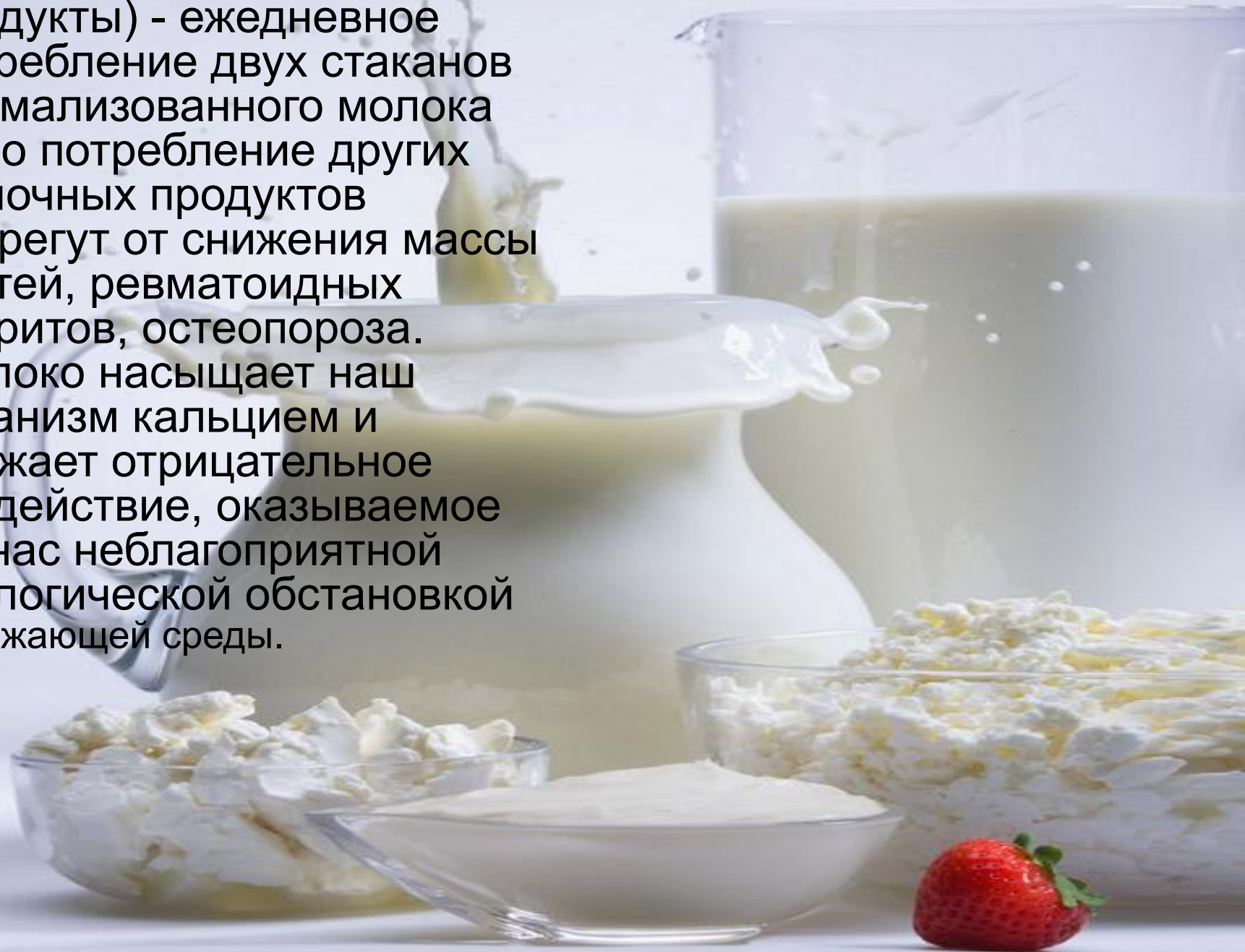
A photograph of a woven basket filled with several golden-brown, round bread rolls. The basket is placed on a rustic wooden surface. In the foreground, there are more bread rolls, some with sesame seeds. To the right, there are stalks of wheat and scattered grains. In the background, a stone millstone is visible. The overall scene is warm and rustic, emphasizing natural, whole-grain food.

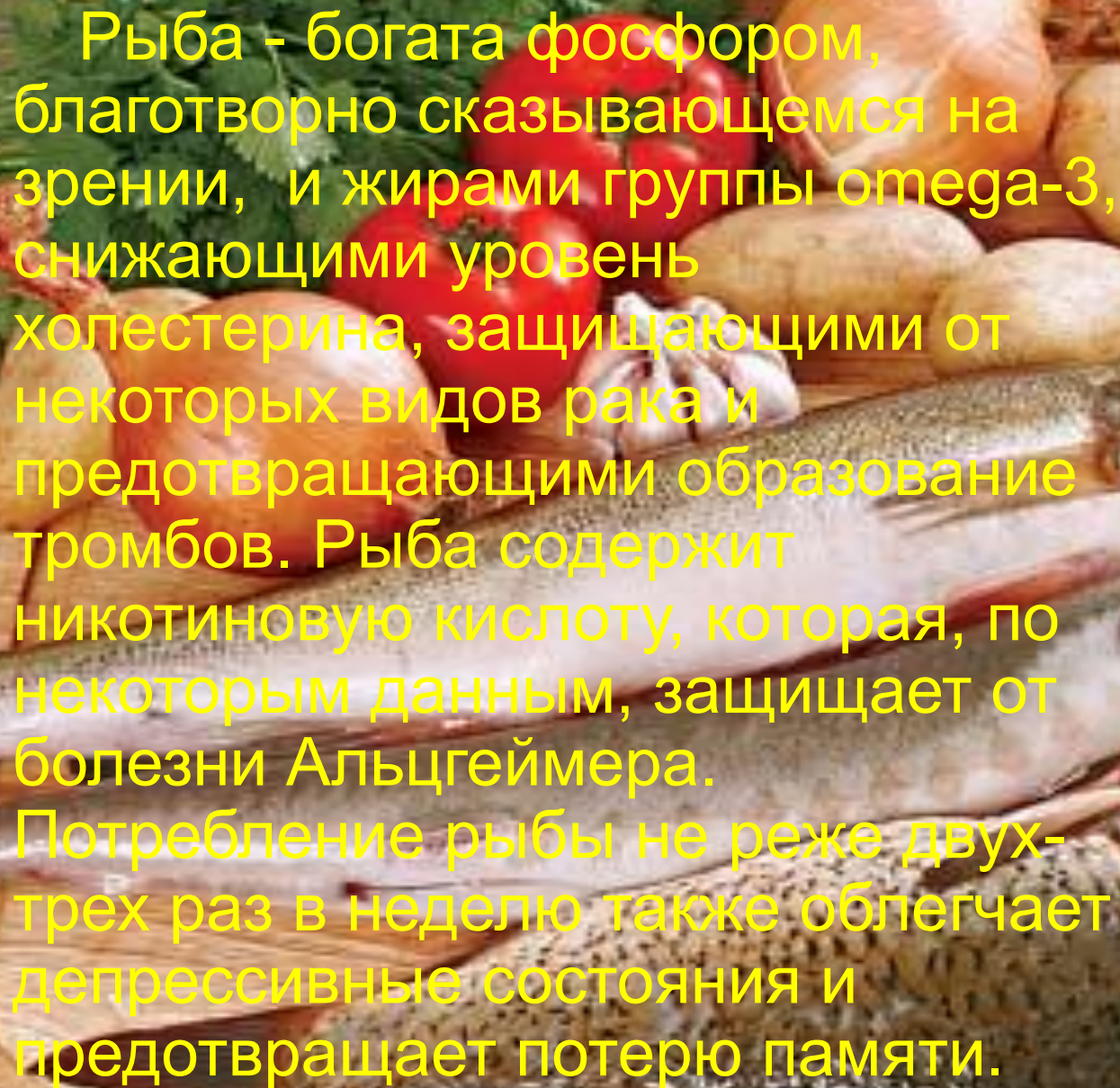
Злаки - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, [рака прямой кишки](#), камней в желчном пузыре, диабета и ожирения (не смотря на расхожее мнение, что богатая содержанием углеводов пища ведет к полноте).




Черника - благотворно сказывается на зрении, содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с запорами и поносами.

Молоко (молочные продукты) - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.

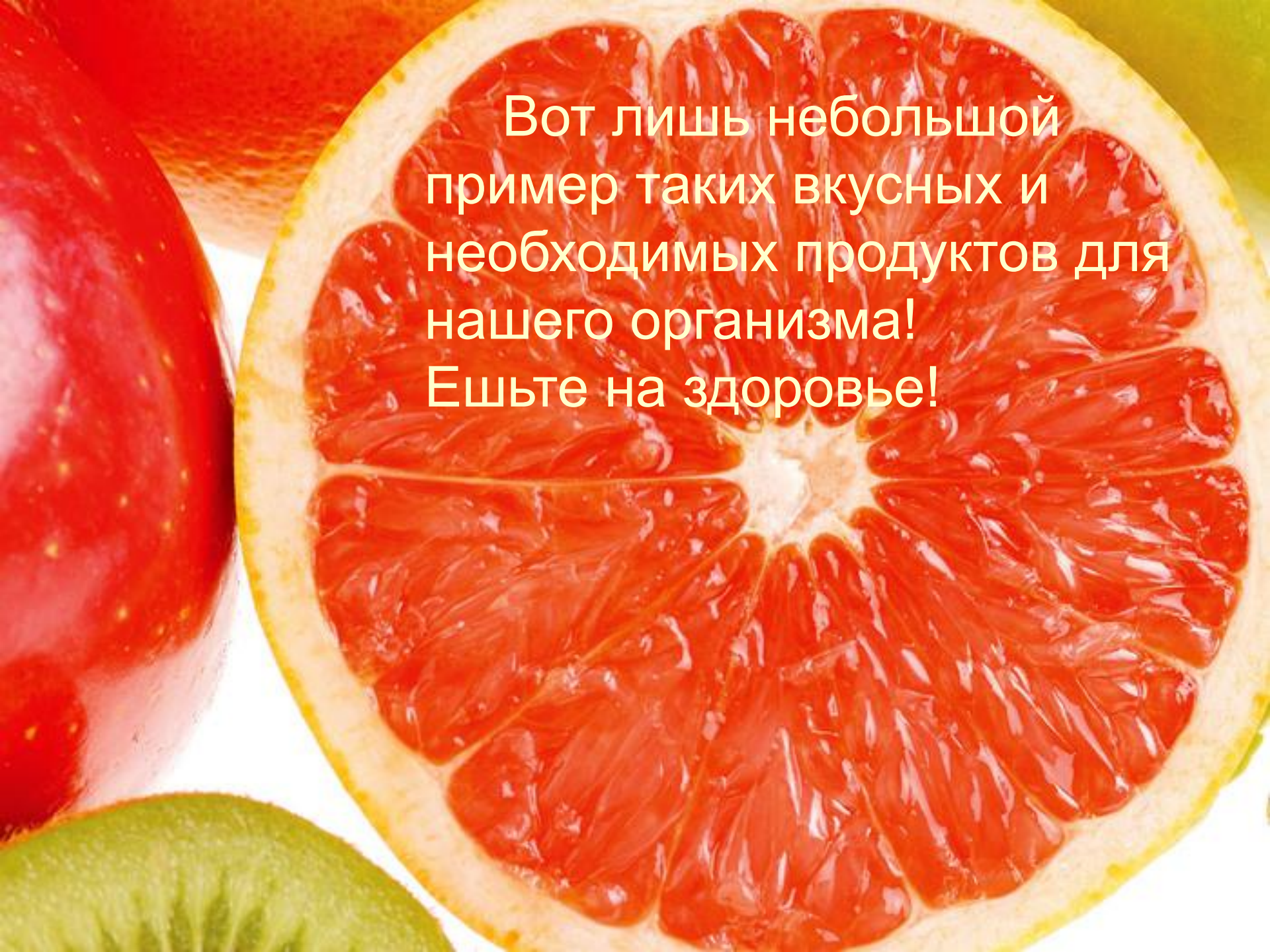




Рыба - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении, и жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.



Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.



Вот лишь небольшой
пример таких вкусных и
необходимых продуктов для
нашего организма!
Ешьте на здоровье!

Конец :)

