

С 8 по 14 апреля прошла неделя подсчета калорий.

**Как правильно питаться? Как сделать так, чтобы еда приносила пользу, а не вред?**

А вы знаете, что при помощи еды можно устранить депрессию, повысить умственную работоспособность и физическую активность? Все мы знаем, что настроение поднимают шоколад, орехи и бананы. **Но есть и топ-4 продуктов, которые избавят от депрессии:**



- Рыба содержит большое количества омега-3 жирных кислот и йода, который помогает концентрации внимания и улучшает тонус организма.
- Морская капуста богата витаминами В-группы, они полезны для надпочечников. Те, в свою очередь, отвечают за выработку адреналина и норадреналина, влияющих на настроение и уровень работоспособности. Ещё в морской капусте содержится йод, магний, кальций и железо.
- Зелень содержит фолат, он действует на организм аналогично омега-3 жирным кислотам. Самое высокое его содержание в укропе и петрушке.
- Мясо содержит незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень дофамина – гормона счастья. Витамин В12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией и повышает концентрацию внимания.

**Еда может приносить и пользу, и вред организму. Какие ошибки в питании мы совершаем регулярно?**

- 1. Питание без режима** приводит к перееданию и негативно влияет на здоровье.
- 2. Мало овощей и фруктов в рационе.** Напоминаем, что ежедневно мы должны съедать минимум 400 грамм овощей и фруктов. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой.
- 3. Жареная еда.** Употребление жареной пищи (четыре или более раз в неделю) связано с риском развития сахарного диабета 2 типа, сердечной недостаточности, ожирения и гипертонии.

**5. Недостаточное потребление воды.** Усредненная норма потребления воды для взрослого человека 1,5-3 литра в сутки.

**6. Частое употребление красного мяса.** Есть говядину/свинину/баранину допустимо по 100 грамм 3 раза в неделю. Ежедневное употребление может привести к сахарному диабету 2 типа, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям (особенно актуально по развитию рака прямой кишки).

**7. Частое употребление сладкого и джанкфуда.** Избыточное потребление сахара определено связано с риском развития ожирения и диабета 2 типа. Джанкфуд - это не только гамбургеры и картошка фри, но и сосиски, замороженные полуфабрикаты, готовые снеки. Все эти продукты имеют в составе не полезные для здоровья добавки, эмульгаторы и текстуризаторы. Прежде чем положить продукт в корзину – изучите его состав. Большинство продуктов на прилавках содержат скрытые сахара или соль.

### ***Какие же овощи полезнее в готовом виде?***

Вареная свекла отлично чистит организм и сохраняет большинство витаминов. Из вареной моркови лучше усваивается бета-каротин, а в приготовленных брокколи и шпинате много антиоксидантов, которые предотвращают рак. Запеченный и вареный картофель намного вкуснее сырого, сохраняет витамин С и калий. В квашеной капусте содержится в три раза больше витаминов и нужная для пищеварения молочная кислота. А вот болгарский перец и томаты, лук и зелень теряют свои свойства при термообработке, их лучше есть свежими. Сырые овощи полезно нарезать в салат с оливковым маслом, чтобы получить максимум витаминов.

Помните, что при регулярном употреблении овощи благотворно действуют на нервную, сердечную, пищеварительную систему, улучшают состояние волос и кожи. Поэтому чаще ешьте растительную пищу, чтобы сохранить здоровье и молодость.

***И помните, если каждый день есть овощи, никакие болезни будут вам не страшны.***

***Подходите ответственно к своему питанию и будьте здоровы.***