Практические советы для всех, кто хочет быть здоровыми

Нет такого человека, который не хотел бы сохранить свой организм как можно дольше здоровым. Но как это сделать?

Все мы живем во время научно-технического прогресса, который, казалось бы, облегчает нашу жизнь и служит для улучшения бытовых условий.

Но есть несколько аспектов, без которых наша внутренняя "система" не сможет долго работать без сбоев.

Источником здорового питания безусловно является сбалансированное количество калорий. Те, кто ежедневно получает калорий больше, чем для вас нужно, несомненно будет набирать избыточный вес и даже страдать ожирением. Ведь неиспользованная в течение дня энергия, накапливается в вашем организме и избавиться от нее чрезвычайно сложно. В случае, если полученных калорий вы получаете недостаточно, вы теряете вес.

Важным моментом в этом вопросе считается диета. В мире существует огромное множество диет, но это отдельная тема.

Обратите внимание на продукты с высоким содержанием клетчатки - цельнозерновые макароны, рис, картофель в "мундире". Они вмещают огромное количество клетчатки, намного больше, чем белые углеводы, но также помогут длительное время чувствовать себя сытым.

Употребляйте ежедневно овощи и фрукты - свежие, замороженные, консервированные и т.п. Можно при необходимости заменить их фруктовыми, овощными соками или смузи.

Невозможно представить себе полноценное питание без рыбы - кладезя фосфора, белков, многочисленных минералов и витаминов. На свое усмотрение выбирайте свежую, замороженную, консервированную, копченую или соленую рыбу. Помните и о других морепродуктах - моллюсках, креветках, омарах. Даже обычная морская капуста - это сокровищница йода и минералов.

Любителям сладкого предлагаем применять вместо конфет и пирожных сухофрукты, горький шоколад и мед - пользы в разы больше, и никакой кариес вам не грозит.

Конечно, иногда бывает сложно отказаться от соблазна. Хочется полакомиться сочным шашлыком, восхитительным тортом или соблазнительной выпечкой. Пожалуйста, наслаждайтесь! Но нужно, чтобы это было не ежедневно, а в виде исключения. Оставайтесь как можно дольше здоровыми, полными сил и энергии!