Дорогие друзья!

Сегодня мы завершаем разговор о здоровом питании – вкусном, полезном и разнообразном. Мы уверены, что вы узнали что-то новое, что-то обсудили, выбрали какие- то подходящие принципы для себя, с чем- то не согласились. И это нормально и понятно. Не все приходит сразу.

Нам осталось подвести итоги и развеять некоторые мифы о питании.

Итак,

1. Здоровое питание – это питание умеренное и разнообразное. Так что иногда придется посчитать и, увы, остановиться. Кушайте все! кушайте красиво и интересно!
2. А ограничить кое-что все же придется. Это соль, скрытую соль в консервах, колбасных изделиях. Сахар, скрытый сахар в газированных напитках. И жир, скрытый, даже в тех продуктах, где вы его и не «считали» - мороженое, крекеры, шоколад.
3. Заметьте, в своих советах мы ни разу не использовали слово «запрещаем». Мы только ограничиваем. Смотрите, по аналогии с одеждой, попробуйте разделить все ваши продукты на «будничные» и «праздничные». С понедельника по пятницу – суп, каша, салат, йогурт, минеральная вода, твердые макароны, картофель, хлеб. А в воскресенье – мороженое, пицца и газированные напитки. И все будут довольны!
4. Кое-что мы все-таки советуем добавить. Овощи! Много овощей! Сколько сможете! Фрукты, и заметим, лучше, не бананы..ну вы понимаете.
5. Орешки, семечки - результаты последних исследований показали, что они снижают риск развития многих болезней, и, в том числе, болезни Альцгеймера (заметьте- как аккуратно мы говорим- «снижают риск»). А нам так хочется подольше оставаться в здравом уме и не стать никому обузой.
6. Ну и рыба… очень полезно, хотя возможно, не очень дешево и не быстро. Но что- то придумать можно и нужно.
7. Ну и главное – привычки здорового питания легче сформировать сразу, чем изменить. А изменить лучше не в одиночку. Так что все хорошее начинайте в детстве и в семье. Ведь семья –это самый лучший и надежный коллектив, команда.

Ну и о мифах. Нет ни одного, ни одного! продукта илиблюда -волшебно-полезного, которое уберегло бы нас от напастей и болезней. Не верьте рекламе! Нет ни одного продукта, который абсолютно - вреден! Не устраивайте себе пыток и голодовок. Лучше покушать побольше и побольше подвигаться, чем голодать. Лишь бы сальдо было в пользу движения. Есть через 3 часа и не есть на ночь? Да, питаться лучше чаще малыми порциями, а во сколько ужинать и пить чай - это вы лучше договоритесь со своим организмом. Здоровье наше зависит от множества факторов, и питание лишь один из них.

И запомните: хорошее питание –это здорово! Возможно, на свете мало что есть лучше, чем красивый, вкусный интересный стол в хорошей компании, солнечный пикник майским днем. И не дай Бог, кто то в этот миг начнет считать калории и вспомнит о диете.А вот кругленький подросток с чипсами и колой на диване с телефоном изо дня в день – это уже беда.

Поэтому: приятного аппетита! И будьте здоровы!