



Здоровое питание

Здоровое питание – это десять продуктов, от которых нельзя отказаться. Есть перечень продуктов (питательная программа), на которой нельзя экономить. Ведь здоровое и правильное питание – это залог вашего здоровья.

Куриное мясо содержит витамин В6, его нужно кушать обязательно. Ведь куриное мясо позволяет эффективной работе мышц и их расслаблению.

Рис является источником фолиевой кислоты, которая нужна нашему организму для нормальной работы нервной системы. В рисе также содержатся витамины группы В, Е, РР. Рисовая каша является помощником вашему организму при проблемах с пищеварением и предотвратит болезни кишечника.

Гречневая каша — полезный и вкусный продукт. В гречке содержатся витамины группы В, калий, магний, железо, кальций, фосфор. Кушая этот продукт, вы не будете испытывать депрессию. Гречка позволит выводу из вашего организма холестерина и ионов тяжелых металлов. При употреблении гречки снижается риск сердечнососудистых заболеваний.

Рыба намного полезнее жирного мяса. Тот, кто кушает рыбу, меньше болеет сердечнососудистыми заболеваниями.

Яблоки содержат витамины и микроэлементы, которые способствуют улучшению работе сосудов и сердца.

Морковь содержит витамин А, который необходим вашему организму для остроты зрения и красоты кожи. Для максимального получения витамина А заправлять морковь рекомендуется сметаной или растительным маслом.

Мед является нужным продуктом для сердца, печени, кишечника, поджелудочной железы. Он также служит для укрепления вашего иммунитета. Покупать старайтесь хороший мед, будь он гречишный, майский, липовый.

Зеленый чай является очень полезным и нужным напитком. Пейте крупнолистовой зеленый чай, так как он помогает работе сердца, предупреждает развитие атеросклероза. Этот чай также способствует похудению.

Лимон содержит витамины и микроэлементы, которые необходимы вашему организму круглый год. Он способствует формированию ценных лейкоцитов, которые помогают для противостояния вирусных и инфекционных заболеваний.

Банан помогает снять усталость, полезен для работы вашего желудка. Банан содержит витамин В6, магний и калий, способствует защите вашего организма от инфаркта