Заповеди здорового питания

Суши – еда не наша, наша – каша

Первая заповедь – умеренность в еде. Помните, что недоесть всегда лучше, чем переесть! Вставайте из-за стола с чувством легкого недоедания. Парадокс заключается в том, что в этом случае ваш организм усвоит намного больше полезных веществ, чем если вы наедитесь, что называется, «от пуза». Работа пищеварительных органов будет четкой и отлаженной.

Вторая заповедь – это натуральные продукты. Только натуральные продукты приносят пользу здоровью и организму. Никакие витаминно-минеральные комплексы и БАДы никогда не смогут компенсировать отсутствия в пище бобов, злаков, свежих овощей, фруктов и ягод! В натуральных продуктах имеется абсолютно все необходимое для полноценной жизнедеятельности нашего организма.

Третья заповедь – пища должна быть разнообразной. Нельзя питаться лишь несколькими продуктами, какими бы полезными они не были. В природе нет продукта, который бы вобрал в себя все, даже важнейшие, компоненты питания!

Четвертая заповедь – рафинированные продукты вредны. В рафинированных продуктах нет ничего жизненно необходимого нашему организму! Это углеводы и жиры в чистом виде. Все клетки нашего организма постоянно обновляются, отмирают и удаляются одни, на их месте создаются другие. Для обеспечения этих процессов требуются не жиры и углеводы, а те самые «балластные вещества»: аминокислоты, витамины, минералы и пр.

Пятая заповедь – употребляйте в пищу только те продукты, в полезности которых для вашего организма вы уверены. Действуйте по принципу: семь раз подумай – один раз съешь! Если возникают сомнения в пользе какого-то продукта, не ешьте его.

Ну и **последняя заповедь – питайтесь естественно. У любого народа, в каждой местности существуют свои определенные кулинарные традиции, набор основных продуктов питания, к которым организм наиболее приспособлен, к которым он адаптировался на протяжении многих веков (и даже тысячелетий). Народ по поводу этой заповеди уже высказался: «суши еда не наша, наша – каша».**