

# ЕДИМ ОВОЩИ ПРАВИЛЬНО

Овощи в нашем рационе должны занимать основополагающее место, ведь это источник необходимых для организма элементов: клетчатки, витаминов и минералов. Именно это делает растительную пищу незаменимой. Давайте вспомним, как её есть правильно.

В идеале в ежедневный рацион должны входить овощи как сырые, так и прошедшие термическую обработку. Также они должны быть разного цвета: зеленого – салатная зелень, красного – томаты и перцы, белого – белокочанная капуста и т.п.

Предпочтительнее употреблять сезонные овощи, выращенные в своём климатическом поясе. Замороженные овощи полезнее консервированных, так как хранятся без добавления каких-либо веществ: уксуса, соли, сложных маринадов и т. д.

Наиболее полезными способами приготовления овощей являются тушение, запекание на сухом противне, в фольге, кожуре, приготовление в пароварке.

Свежие салаты лучше заправлять небольшим количеством растительного масла с добавлением специй, лимонного сока, несладким йогуртом или нежирной сметаной. Желательно обойтись без соли.

Вместо перекуса печеньем, шоколадом, орешками лучше съесть помидор, огурец или перец - насыщение будет более полным и продлится дольше.



## ОБЕЗЖИ- РЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

На полках торговых объектов часто встречаются обезжиренные пищевые продукты. Считается, что они полезны при тучности. Месяц употребления такой еды, и у человека падает в крови уровень сахара, нормализуется артериальное давление, снижается вес и повышается общий тонус организма. Но есть и минусы...

### МНИМАЯ НИЗКОКАЛОРИЙНОСТЬ

Насыщают энергией они почти так же, как и обычный продукт, потому что производитель дополнительно добавляет в них углеводы. Кроме того, чисто психологически таких продуктов человек может съесть больше.

### ХИМИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

В обезжиренные продукты добавляют подсластители и усилители вкуса, компенсирующие естественный недостаток вкусовых качеств такого вида пищи. А ещё в них много трансжиров, образующихся при нагревании и гидрогенизации жиров для повышения срока годности и улучшения внешнего вида. Поэтому «лёгкие» майонезы, спреды, богатые трансжирами, приводят к нарушению обмена веществ и развитию различных патологий.

### ДЕФИЦИТ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТОВ

Если из молочного продукта убрать практически весь жир, многие витамины и микроэлементы плохо расщепляются: кальций, необходимый для здоровья костей, ногтей, зубов и волос, витамины А, D, Е и др. Употребляя обезжиренные продукты или продукты с низким содержанием жира, человек сам лишает себя этих полезных элементов.



