

ПРОЕКТ “ФРАНКЕНШТЕЙН ИЗ ТАРЕЛКИ ИЛИ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО”

Рекомендации по здоровому питанию от команды

“Беловские фермеры”

Участник: Роя А.

1. Советую исключить или же как минимум ограничить из рациона белый сахар, его употребление, особенно неограниченное, приводит к развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета второго типа. Также очень вредны продукты содержащие трансжиры (например: Фаст-фуд) так как они вызывают сердечно-сосудистые заболевания.
2. Если вам сложно исключить из своего рациона сахар, то альтернатива — натуральные сахарозаменители (например, стевия, сироп агавы или топинамбура), фрукты. Обязательно включайте в свой рацион продукты богатые белками: различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.