

Скибка хліба щоденного є, була і залишиться однією із самих важливих проблем життя, джерелом страждань, іноді задоволення, а в руках лікаря - могутнім засобом лікування, а в руках несвідомих – причиною захворювань.
І.П. Павлов (1904)

Основні правила здорового харчування:

1. Їжте лише при відчутті голоду, не переїдайте, підводьтеся із-за столу із легким відчуттям голоду.
2. Не споживайте їжу під час психоемоційних навантажень.
3. Останній прийом їжі повинен бути не менше як за 2 години до сну.
4. Добре пережовуйте їжу.
5. Пийте до їди за 10- 20 хвилин, їжу водою не запивайте, що забезпечить належну концентрацію шлунково-кишкового соку для адекватного її розщеплення.
6. Не поєднуйте в один прийом різноманіття страв. Пам'ятайте, багатокомпонентні страви погано засвоюються організмом.
7. Дотримуйтеся постів, що дасть змогу поєднати духовне очищення організму із фізичним.
8. Один день у тижні має бути розвантажувальним.
9. Перевагу надавайте у своєму раціоні наступним продуктам:



- свіжі овочі та фрукти,
- цільнозернові каші та вироби із цільного зерна,
- квасоля та бобові,
- кисломолочні продукти (кефір, несолодкі йогурти),
- нерафінована олія,
- нежирні сорти м'яса,



- морська риба,
- а із напоїв – це зелений чай, трав'яні чаї (м'ята, меліса, квіти глоду, шипшина і т.п.), напари із сухофруктів.

10. Обмежте вживання:

- солі,

- цукру та виробів, що його містять – шоколад, тістечка, печиво, торти, цукерки,



- смажених страв,
- тонізуючих напоїв – кава, міцний чай, фанта, кока-кола, спрайт та інші напої, що



містять барвники та консерванти ,

- копчених страв (ковбаса, сосиски, шинка та т.п.),
- білого хліба, булочок, вареників, пельменів, вермішелі,
- майонезу, салатних заправок, маргарину, рафінованої олії,



- чіпсів та інших продуктів, які під час готування занурюються в жир,
- плавленого та твердого сиру

Ці продукти позбавлені цінних харчових речовин, таких як вітаміни, мінерали, харчові волокна. Окрім того, вони містять велику кількість насичених жирів, які здатні відкладатися на судинних стінках, обумовлюючи розвиток атеросклерозу. При смаженні та копченні утворюється велика кількість окисленого „шкідливого” жиру, який потрапляючи у кров’яне русло сприяє розвитку атеросклеротичних змін у стінках судин, зменшуючи їх просвіт, викликаючи недостатність кровопостачання органів та тканин.