**15 интересных фактов о еде**

1) Бананы – это ягоды.

2) Огурец на 95% состоит из воды.

3) Стакан клюквенного сока в день помогает предотвратить болезни мочевых путей.

4) В виноградном соке содержатся мощные антиоксиданты под названием флавоноиды, которые снижают риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах, вызывающих сердечные приступы.

5) Яблоки – это дальние родственники роз (принадлежат к одному семейству растений). Так что, может, не так уж плохо получить вместо букета корзину яблок.

6) В початке кукурузы никогда не бывает нечетного количества рядов с зернами.

7) Согласно последним исследованиям, чеснок стимулирует нашу иммунную систему и помогает бороться с вирусными заболеваниями.

8) В энергетических батончиках нет ничего особенного. Некоторые из них содержат столько же сахара и жира, сколько шоколадный батончик. Любой калорийный продукт, от банана до печеньки, даст тебе некоторое количество энергии.

9) Ученые утверждают, что чай, в особенности зеленый, помогает очистить организм от токсинов и других вредных веществ. Также расширяет кровеносные сосуды, чем улучшает работоспособность. Поэтому выпить чашечку чая с мамой или подругой не только приятно, но и полезно. Если у тебя проблемы с желудком, то лучше ограничить употребление зеленого чая. Он вызывает чрезмерную выработку кислоты желудка, вызывает изжогу и снижает аппетит.

10) Миндаль является кладезем витамина E и кальция, что делает его особенно полезным при нарушении зрения, бессоннице, судорогах, язве и повышенной кислотности желудка.

11) Если тебя укачивает в машине, поезде или самолете, попробуй съесть немного имбирного порошка за 30 минут до поездки.

12) Стандартный размер порции мяса, курицы или рыбы составляет около 80-100 грамм, а пасты, риса или овощей — половину стакана.

13) Лабораторные крысы, которые получали корм с высоким содержанием черники, показывали более высокие результаты в тестах на интеллект, чем те крысы, которые не питались черникой. Возможно, твоя мама была права — мы действительно то, что мы едим!

14) Брокколи — это основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что брокколи снижает риск возникновения катаракты и инсультов.

15) Шоколад содержит вещества, помогающие регулировать в нашем теле гормоны, которые отвечают за настроение, а также повышают уровень «полезного» холестерина на целых 10%. Теперь ты можешь смело считать долька шоколада - это не вредное лакомство, а вкусная пищевая добавка —ты это заслужила!

15 интересных фактов о еде

1) Бананы – это ягоды.

2) Огурец на 95% состоит из воды.

3) Стакан клюквенного сока в день помогает предотвратить болезни мочевых путей.

4) В виноградном соке содержатся мощные антиоксиданты под названием флавоноиды, которые снижают риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах, вызывающих сердечные приступы.

5) Яблоки – это дальние родственники роз (принадлежат к одному семейству растений). Так что, может, не так уж плохо получить вместо букета корзину яблок.

6) В початке кукурузы никогда не бывает нечетного количества рядов с зернами.

7) Согласно последним исследованиям, чеснок стимулирует нашу иммунную систему и помогает бороться с вирусными заболеваниями.

8) В энергетических батончиках нет ничего особенного. Некоторые из них содержат столько же сахара и жира, сколько шоколадный батончик. Любой калорийный продукт, от банана до печеньки, даст тебе некоторое количество энергии.

9) Ученые утверждают, что чай, в особенности зеленый, помогает очистить организм от токсинов и других вредных веществ. Также расширяет кровеносные сосуды, чем улучшает работоспособность. Поэтому выпить чашечку чая с мамой или подругой не только приятно, но и полезно. Если у тебя проблемы с желудком, то лучше ограничить употребление зеленого чая. Он вызывает чрезмерную выработку кислоты желудка, вызывает изжогу и снижает аппетит.

10) Миндаль является кладезем витамина E и кальция, что делает его особенно полезным при нарушении зрения, бессоннице, судорогах, язве и повышенной кислотности желудка.

11) Если тебя укачивает в машине, поезде или самолете, попробуй съесть немного имбирного порошка за 30 минут до поездки.

12) Стандартный размер порции мяса, курицы или рыбы составляет около 80-100 грамм, а пасты, риса или овощей — половину стакана.

13) Лабораторные крысы, которые получали корм с высоким содержанием черники, показывали более высокие результаты в тестах на интеллект, чем те крысы, которые не питались черникой. Возможно, твоя мама была права — мы действительно то, что мы едим!

14) Брокколи — это основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что брокколи снижает риск возникновения катаракты и инсультов.

15) Шоколад содержит вещества, помогающие регулировать в нашем теле гормоны, которые отвечают за настроение, а также повышают уровень «полезного» холестерина на целых 10%. Теперь ты можешь смело считать долька шоколада - это не вредное лакомство, а вкусная пищевая добавка —ты это заслужила!

Азбука здорового питания: 20 фактов о том, что и как надо есть

****

**1. Еда нужна для жизни**

Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

**2.Питайтесь полноценно**
Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

**3. Разнообразьте рацион**
Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

**4.Ешьте чаще**
Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

**5. Углеводы жизненно важны**
Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

**6.Углеводы простые и медленные**
В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

**7.Меньше сахара**
Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

**8.Ешьте больше цельнозерновых продуктов**
В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк , медь и другие полезные вещества.
**9.Белки должны быть всегда**
Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

**10.Жиры нельзя полностью исключать**
Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

**11.Жиры надо ограничивать**
Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

**12.Сократить жиры в питании довольно просто**
Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

**13.Не менее 600 г фруктов и овощей в день**
Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

**14.Потребляйте рыбу минимум раз в неделю**
В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

**15.Включите в рацион молочные продукты.**
Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

**16.Учите детей правильному питанию**
Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

**17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения**
Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

**18.Проверить свой вес просто**
Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах х рост в метрах). Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

**19.Количество калорий зависит от вашего образа жизни**
Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

**20.Здоровое питание – это просто и недорого**
Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.