

Основы здорового питания складываются из нескольких правил, которые предполагают определенную схему употребления пищи, особенности хранения пищевой продукции и ее приготовления. Неправильное хранение пищевой продукции, так или иначе, приводит к тому, что продукты начинают портиться. При употреблении в пищу испорченного продукта человек ставит под угрозу не только свое здоровье, но и жизнь. Самыми распространенными последствиями употребления просроченных продуктов являются пищевые отравления и инфекционные осложнения.

Основы здорового питания позволяют любому человеку предотвратить огромное количество заболеваний. Основы здорового питания строятся на нескольких важных принципах, основными среди которых считаются гигиена питания и рациональность меню.

- сырые овощи и фрукты можно употреблять только после тщательного мытья;

- каждый пищевой продукт имеет свою годность, если до конца срока годности остается всего несколько дней, то лучше не употреблять в пищу этот продукт;

- водопроводную воду нельзя пить в сыром виде, ее необходимо тщательно кипятить перед употреблением;

- непременно перед каждым приемом пищи следует тщательно мыть руки с мылом. В процессе трапезы нельзя облизывать пальцы, грызть ногти и есть руками;

- все столовые приборы и посуда должны тщательно мыться после каждого употребления пищи в горячей воде с использованием специальных средств;

- из помещения кухни необходимо регулярно убирать мусор и прочие отходы.

Во время употребления пищи не допускается спешка, так как при этом нарушается нормальное пережевывание пищи, что может привести к развитию проблем с желудочно-кишечным трактом. Плохо пережеванная пища затрудняет нормальное функционирование кишечного тракта. В крайнем случае может возникнуть повреждение внутренних органов.

Основы здорового питания касаются и определенной последовательности пищи и напитков:

- сначала при каждой трапезе в пищу употребляется продукт, в состав которого входит больше всего жидкости, в завершении трапезы следует предпочесть пищу с наименьшим содержанием жидкости;

- пищу лучше не запивать, так как любая жидкость вымывает из кишечника специфические ферменты, которые непосредственно принимают участие в переваривании и усвоении съеденного;

- для того чтобы полезные вещества усвоились в максимальном объеме, необходимо фрукты употреблять отдельно от овощей, и напротив;

- при употреблении сырых фруктов нельзя одновременно есть пищу, которая прошла обработку. Дело в том, что витамины и минералы из фруктов с трудом будут попадать в желудок, если им составят препятствия жиры или протеины. Если нарушить данную основу здорового питания, то в кишечнике могут образовываться газы;

- блюда из рыбы прекрасно сочетаются с продуктами с содержанием крахмала, например, с картофелем;

- пища, относящаяся к одной категории пищевых продуктов, сочетается между собой, так как продукты усваиваются организмом за одно время.

Основы здорового питания – сочетание пищевых продуктов

- несколько типов сырых фруктов сочетаются между собой;

- прекрасным примером оптимального баланса является овощной салат из томатов, огурцов, сладкого перца и зелени;

- если разные овощи были приготовлены различными способами, то употреблять их можно в разное время. Сначала едят зелень, затем постные овощи, корнеплоды.

- несколько разных сортов картофеля сочетаются друг с другом. Перед употреблением картофеля можно съесть небольшое количество злаковой пищи;

- если здоровье желудочно-кишечного тракта позволяет, то можно сочетать несколько разных видов круп или рыбы.