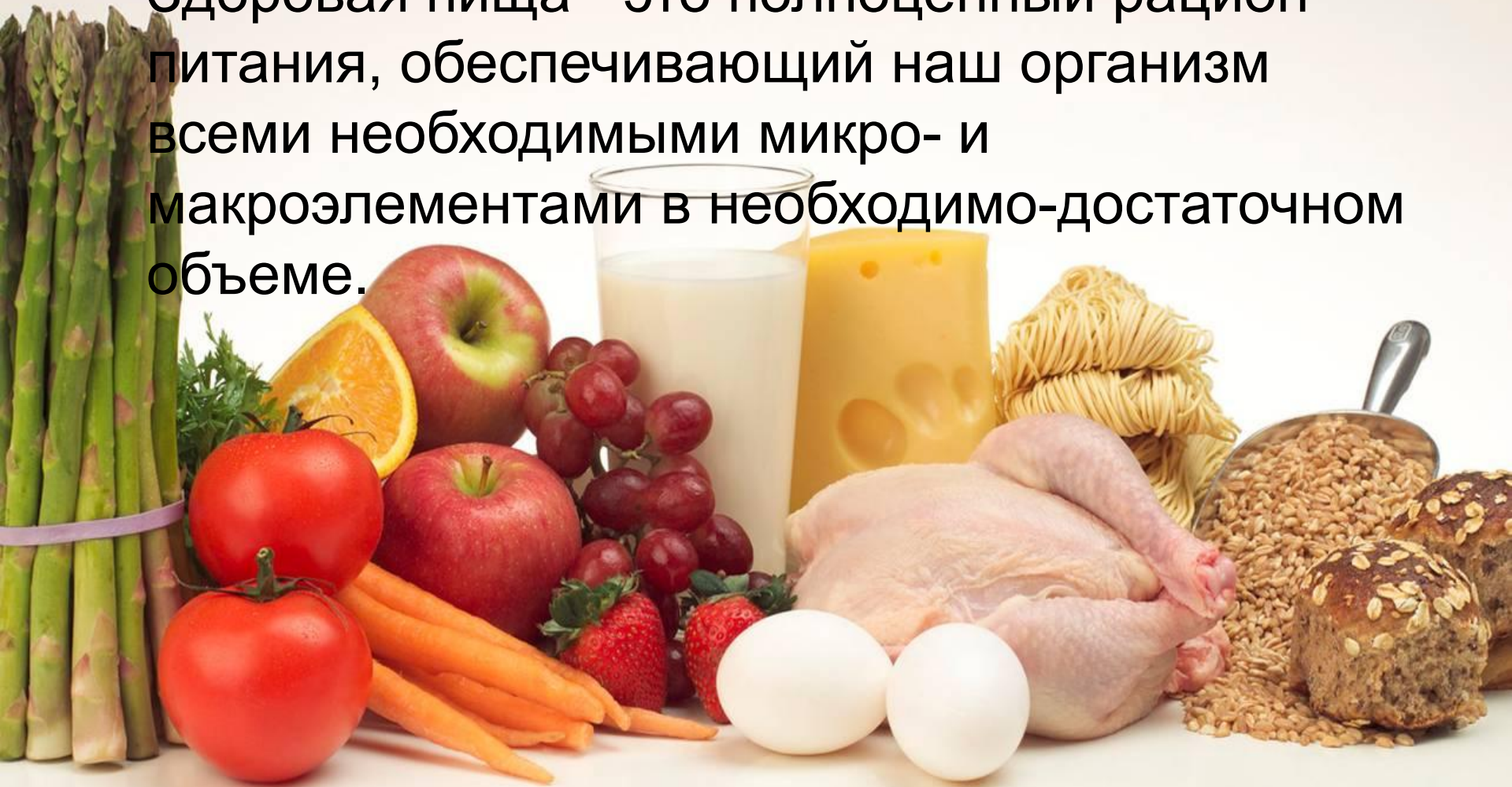


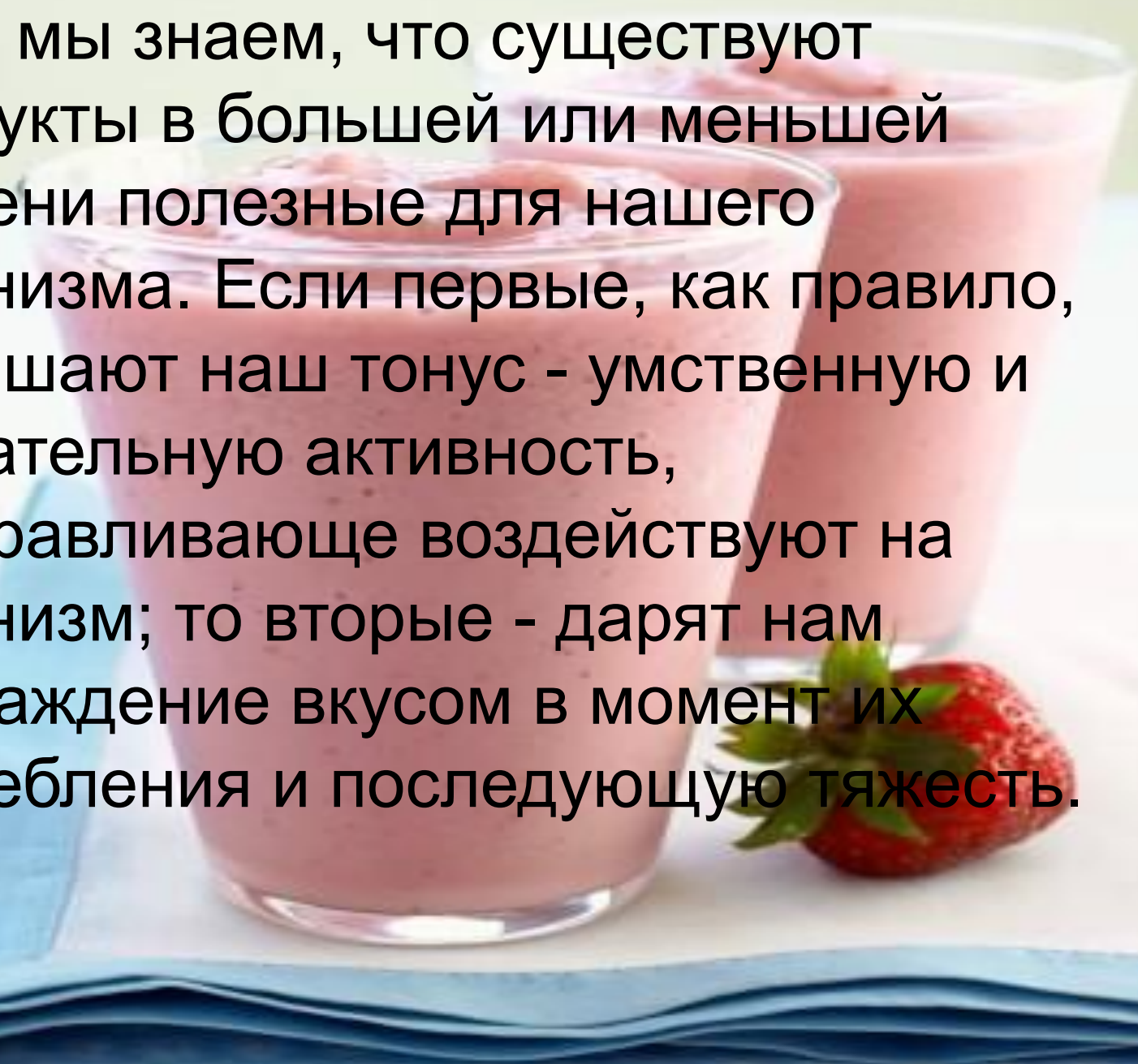
Что такое
здоровая пища?



Итак, что же такое «здоровая пища»?
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть.



A top-down view of a vast collection of food items. On the left, there are fresh vegetables like purple onions, green bell peppers, and leafy greens. In the center, there are carrots, tomatoes, and a head of broccoli. On the right, there are various breads, including a large loaf and several smaller rolls. In the foreground, there are dairy products: a white mug of milk, a small bowl of pink yogurt, a small bowl of white cream, and a grater with shredded yellow cheese. There are also several slices of Swiss cheese and a carton of white eggs. On the far right, there are processed meats, including a large piece of salmon, a small plate of sliced salami, and several sausages. The overall scene is a rich and diverse display of food products.

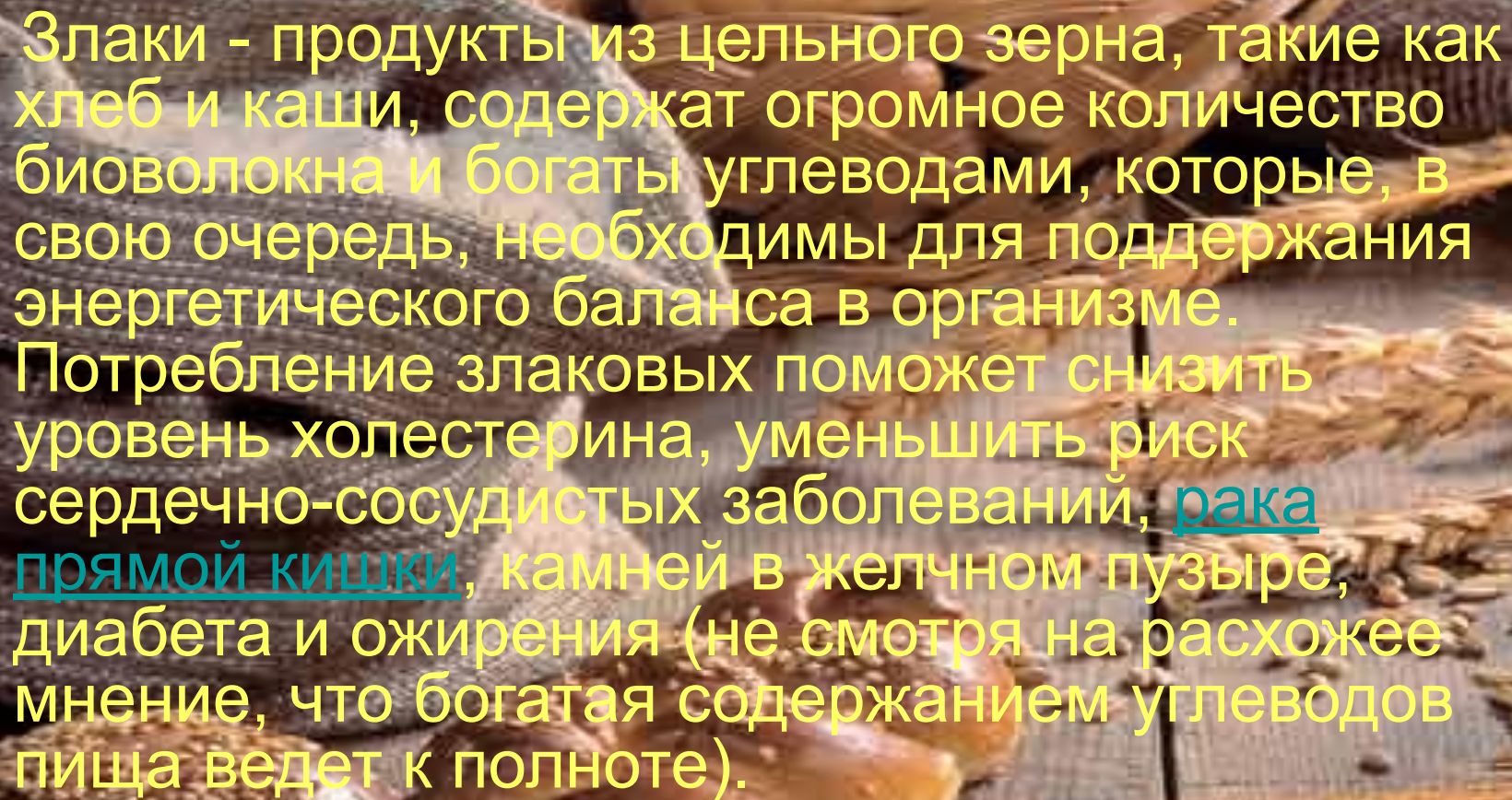
A glass jar filled with golden honey sits on a wooden surface. In the foreground, a white plate holds a piece of honeycomb, showing the intricate hexagonal cells. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface and a dark object, possibly a piece of wood or a tool.

Мед: не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов.


Чеснок - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта.



Он также обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет, укрепляет волосяные луковицы, помогает уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.

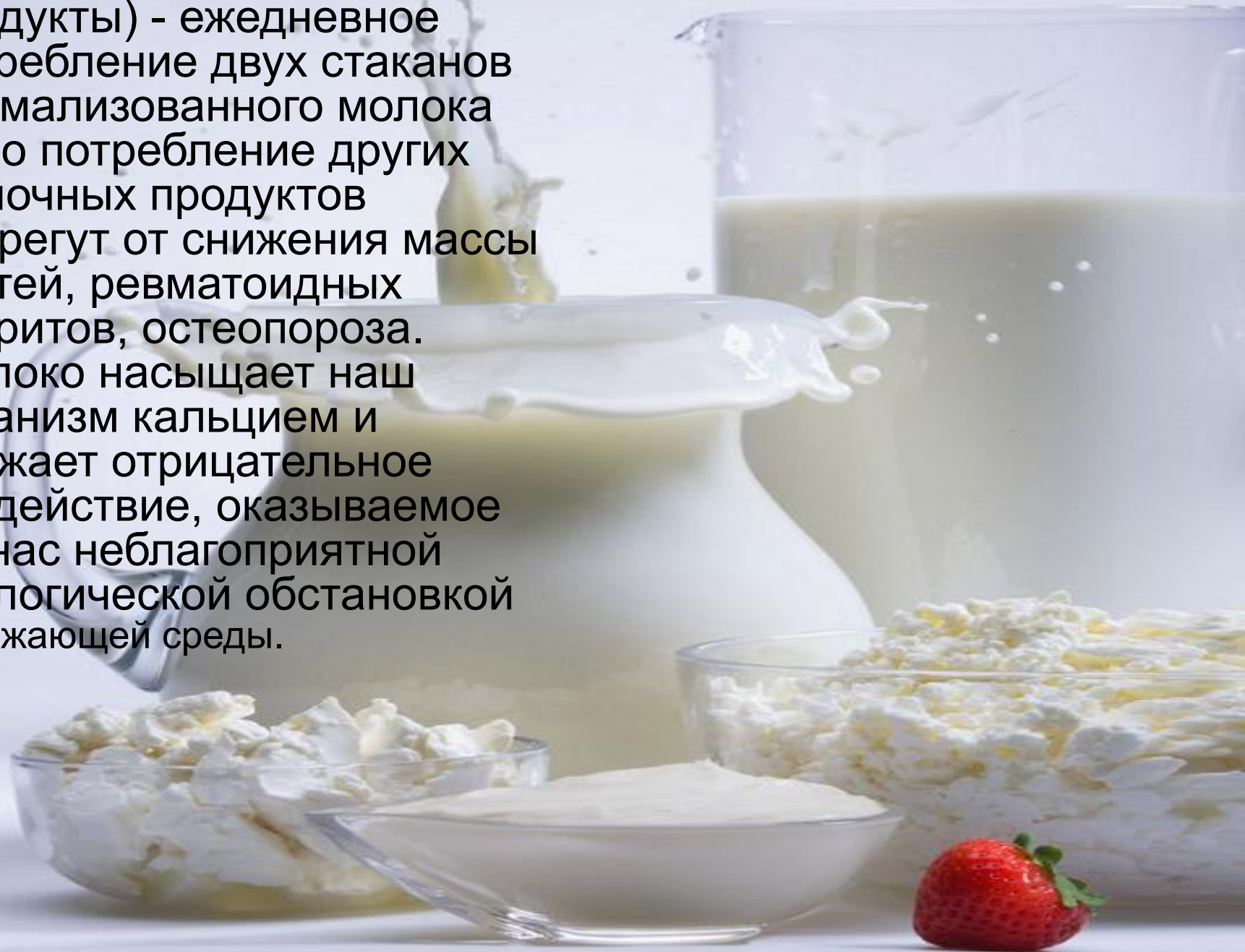
A photograph of a woven basket filled with several golden-brown, round bread rolls. The basket is placed on a rustic wooden surface. In the foreground, there are wheat stalks and a stone millstone. The background is slightly blurred, showing more of the wooden surface and some scattered wheat grains.

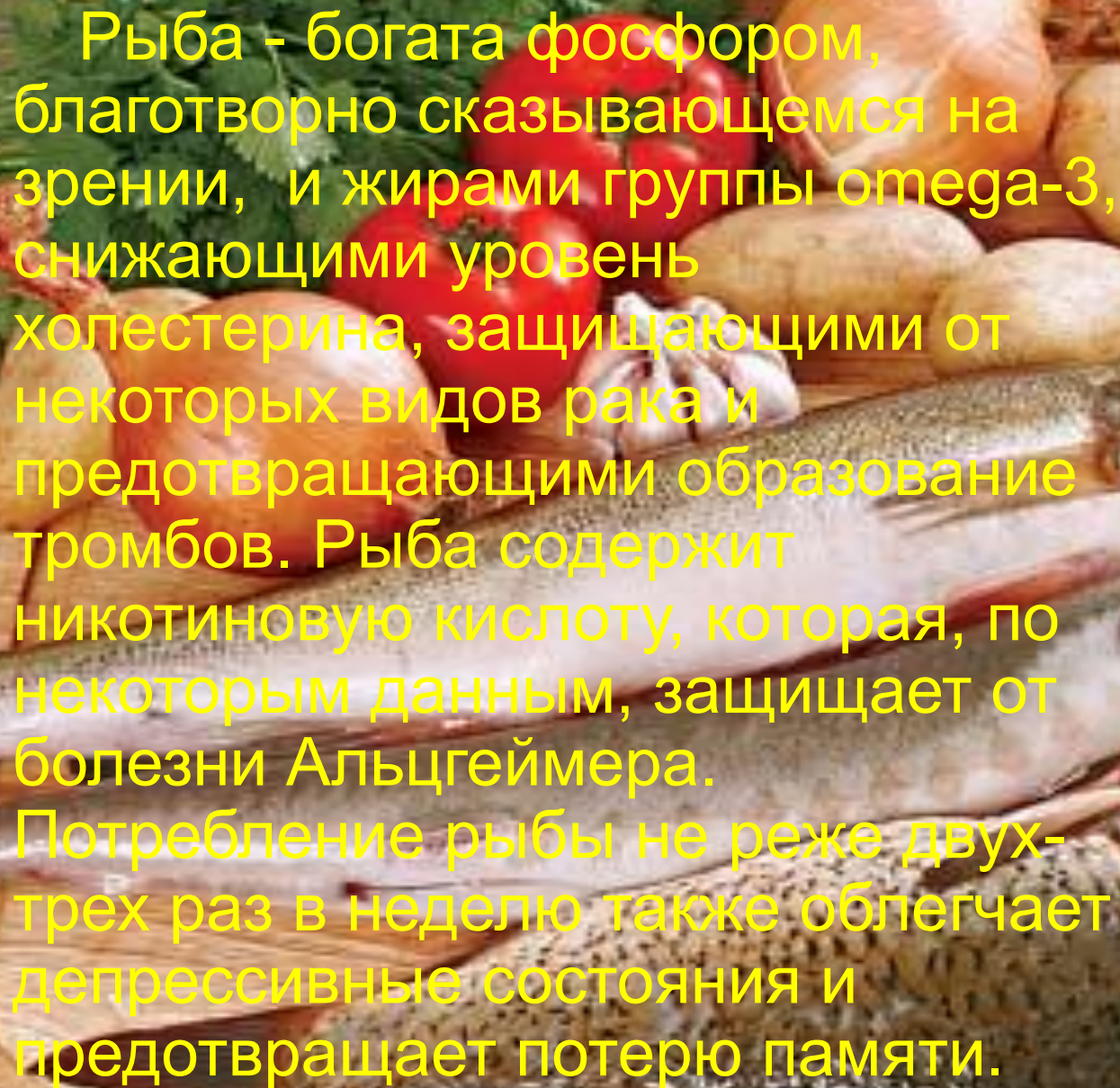
Злаки - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, [рака прямой кишки](#), камней в желчном пузыре, диабета и ожирения (не смотря на расхожее мнение, что богатая содержанием углеводов пища ведет к полноте).




Черника - благотворно сказывается на зрении, содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с запорами и поносами.

Молоко (молочные продукты) - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.

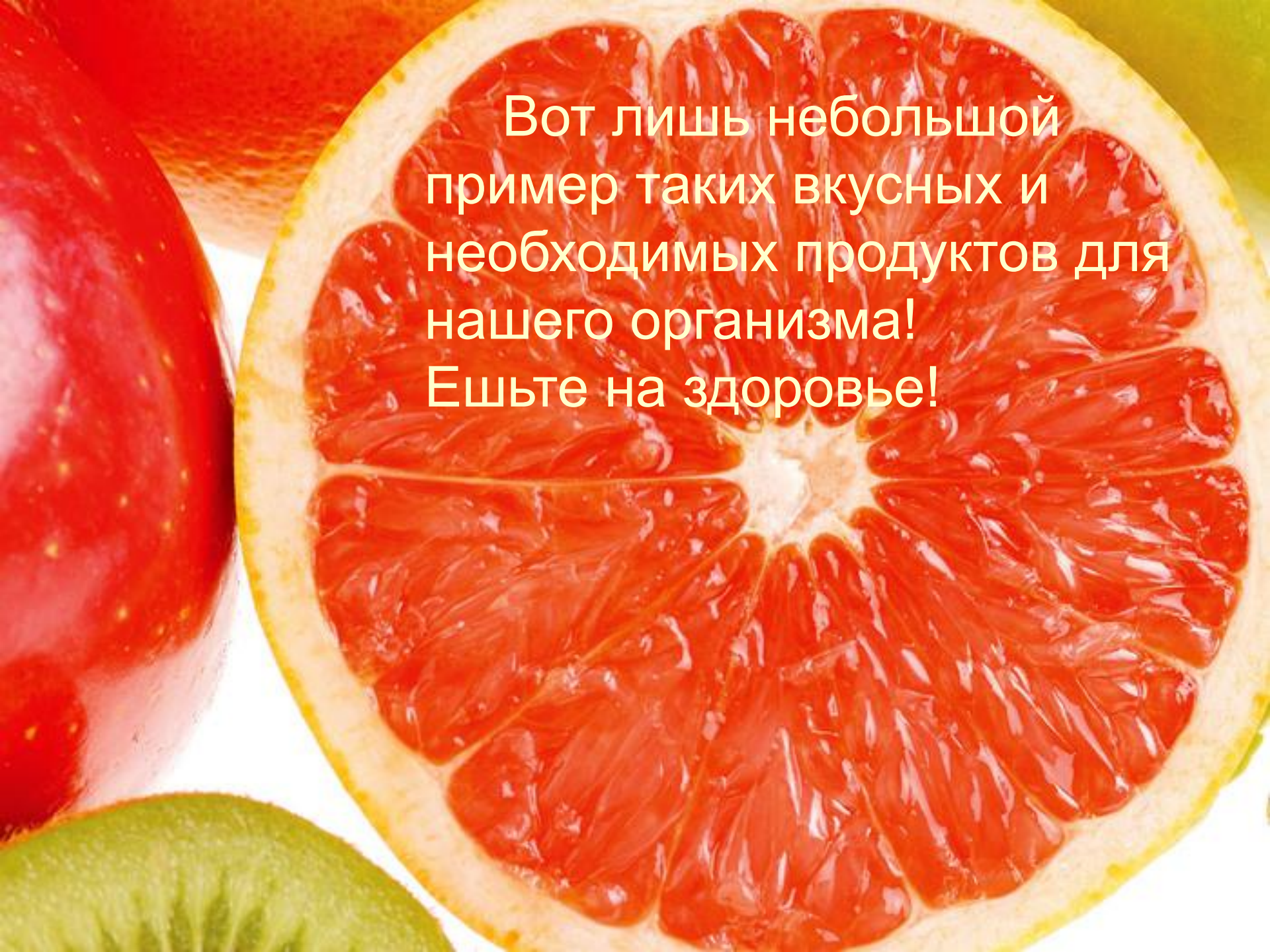


A wooden cutting board is the central focus, displaying three fish: a large salmon-like fish at the top, a medium fish in the middle, and a smaller, darker fish at the bottom. Surrounding the fish are various fresh ingredients: several whole potatoes, a red bell pepper, a whole onion, a head of garlic, and some green leafy herbs. In the upper right corner, a small white bowl contains dark, granular spices. The background is a light-colored wooden surface.

Рыба - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении, и жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.

A still life composition featuring bananas, a blender, and glasses of smoothie. In the foreground, a white bowl contains sliced bananas. Behind it, a yellow blender is visible. To the right, two glasses filled with a yellow smoothie are shown, each with a yellow straw. The background is softly blurred, showing more bananas and a wooden surface.

Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.



Вот лишь небольшой
пример таких вкусных и
необходимых продуктов для
нашего организма!
Ешьте на здоровье!

Конец :)

