

Продукты ПП для здорового образа жизни, которые должны входить в меню.

Здоровое питание содержит определённые продукты. Они вводятся не только в меню на неделю, но и употребляются постоянно.

№1. Бобы: чечевица, горох, фасоль и пр. Низкокалорийные бобовые культуры должны быть в рационе. В них много белка, аминокислот, пищевых волокон и прочих веществ. При умеренном приёме чистится кишечник, улучшаются все метаболические процессы, человек худеет.

№2. Чай: каркаде, зелёный, травяной Представленные напитки выступают в роли действенных антиоксидантов. Они чистят кровь и все важнейшие органы. Способствуют выводу солей, шлаков, токсичных веществ, радионуклидов и других ядов.

№3. Молочные продукты Правильное питание не обходится без творога, кефира, молока, сыра (желательно козьего), йогурта, ряженки и пр. Молочка обязательно должна входить в меню на каждый день. В составе много белка и кальция, что и требуется для здорового образа жизни.

№4. Овощи В ПП присутствует цветная капуста и брокколи, это очень полезные продукты. Также нужно кушать кабачки, баклажаны, огурцы, сладкий перец, томаты. Главное, употребляйте овощи сырыми и обрабатывайте без масла. Кушать домашние соленья не стоит.

№5. Фрукты Не следует отказываться даже от сладких и калорийных фруктов, таких как виноград или банан. Кроме них в рационе должны содержаться яблоки с грушами, авокадо, цитрусы (лимон, апельсин, грейпфрут и пр.).

№6. Бульоны и супы Здоровое питание предполагает систематическое потребление жидких блюд. Составляйте меню на каждый день таким образом, чтобы оно включало лёгкие супы и бульоны.

№7. Яйца Полезны в любом виде. Однако необходимо учитывать качество яиц, если будете употреблять их сырыми. Готовьте омлеты, варите яйца, делайте запеканки в духовом шкафу и мультиварке.

№8. Крупы Правильное питание не обходится без круп. В меню на каждый день следует вводить гречку (можно заливать кефиром с вечера), перловку, нешлифованный рис. Для здорового образа жизни человеку нужна энергия. Вы получите её, употребляя крупы.

№9. Орехи В орехах много полиненасыщенных жирных кислот, которые улучшают деятельность сердечной мышцы и всей сосудистой системы. Они

полезны для мозга, опорно-двигательного аппарата, внешнего вида. Предпочтение отдаётся миндалю, арахису, кешью, фундуку.

№10. Мясо, рыба Нужно кушать мясные и рыбные блюда, а также морепродукты. Полезны все сорта с умеренной жирностью. Огромную пользу приносит красная рыба. Тем, у кого есть возможность, следует употреблять красную икру хотя бы раз в неделю.

№11. Растительные масла Рацион здорового питания – это оптимально сбалансированный комплекс на каждый день. Чтобы составленное меню было максимально правильным, не пренебрегайте растительными маслами. Пейте их по ложке натошак или заправляйте салаты.

№12. Сладости Не нужно отказываться от сладкого. Покупайте качественный горький шоколад, цукаты, натуральный мармелад, зефир. Готовьте лёгкие пудинги и желе. Лакомства нужны для улучшения работы ЦНС и мозга.

№13. Злаки Правильное питание не способно обойтись без злаковых культур.