

image not found or type unknown



Питание является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Одна известная пословица гласит «Мы то , что мы едим». Я считаю , что это высказывание верно , ведь пища , которую мы едим , влияет на наше здоровье , внешний вид.

В последние годы все больше людей начинают обращать свое внимание на здоровое и правильное питание. Это важно, учитывая , насколько актуальны проблемы людей с избыточным весом. Важно понимать, что правильное питание – это не значит , что человек должен отказаться от всех блюд в пользу только овощей и фруктов. Правильная пища – это, в первую очередь, сбалансированное питание , способствующее снижению веса, оздоровлению организма. Очень важно рационально подходить к составлению своего рациона, учитывать норму калорий, процент белков, жиров , углеводов. Так же, мы не должны забывать о витаминах, которые человек может получить из продуктов питания.

В наше время человек постоянно занят работой , учебой , и нам порой не хватает времени на самостоятельное приготовление пищи. Поэтому некоторым , в силу своей занятости приходится питаться в местах быстрого питания. Фаст-фуд – это еда, которая готова к употреблению. Мы все знаем, что фаст-фуд времен. Его употребление отрицательно влияет на наш организм. Прежде всего, фаст-фуд содержит много жиров и углеводов. Если человек часто питается в таких местах, он набирает лишний вес, начинаются проблемы с пищеварительной системой, ухудшается состояние кожи.

Кончено же нельзя урезать себя в приемах пищи. Садиться на различные диеты. Не зная основ , у человека могут начаться осложнения. Чтобы не доводить себя до плохого состояния, наши отношения с едой должны быть правильными и гармоничными. Отношение к еде должно быть здоровым.

Осознанно подходить в своему питанию – это значит понимать, что мы едим , не происходит ли переедания , нет ли тяжести в желудке.

Еда в жизни человека моде и обязана приносить удовольствие , но и не превращаться в зависимость.