

Здоровое

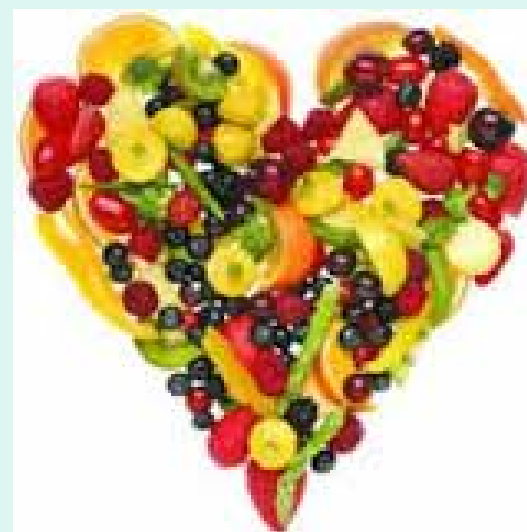


питание

Что такое
здоровая пицца?



- Здоровое питание – это не только хорошее самочувствие, избавление от разных недугов, крепкая нервная система, избавление от лишнего веса но и философия жизни. Здоровый образ жизни не возможен без правильного здорового питания.



основные САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ и их ОСНОВНЫЕ полезные качества.



МЯСО



- Мясо основной источник **железа** для организма человека. Железо в организме человека: осуществляет функцию транспортировки кислорода по телу, тем самым способствуя процессу дыхания; даёт энергию организму; способствует уничтожению микробов. Железо, содержащееся в животных продуктах, усваивается намного легче, чем железо, содержащееся в растительных продуктах. Чем мясо краснее, тем больше в нем содержания железа.

МОЛОКО



- Молоко является богатым источником витаминов и полезных микроэлементов. **Кальций** является наиболее важным микроэлементом в молоке, который необходим для здорового роста и укрепления костей и нормального функционирования нервной системы.

ЛОСОСЬ



- Лосось богат полезными жирами группы **Омега-3**, снижающими уровень холестерина в крови, защищающими от развития некоторых онкологических заболеваний, предотвращающими образование тромбов. Также Лосось является хорошим источником **витамина D**. Сто грамм лосося обеспечивает дневную норму витамина D.

БАНАНЫ



- Бананы богаты калием. Банан используется как диетическая пища при внутренних болезнях, таких как язва желудка. За счёт ферментов, которые убивают бактерии, нейтрализуют избыточную кислотность и уменьшают раздражение, покрывая стенки желудка защитной пленкой.



ЯБЛОКИ

- В яблоках гармонично сочетаются различные витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахар и клетчатка. Также в яблоках содержится **пектин**, который снижает [уровень холестерина в крови](#). Есть лучше яблоки с кожурой, так как в ней содержится треть всей клетчатки яблока.