

**1 слайд.** Употребляйте только свежие продукты, причем учитывайте, что даже правильное хранение не способно надолго остановить естественные процессы брожения и гниения, которые протекают в пище. Никогда не употребляйте подпорченные продукты. Очень часто мы не брезгуем съесть подгнившее яблоко, предварительно вырезав испорченную часть мякоти. Причем мы не учитываем, что из очага гниения по всему плоду распространяются токсины; просто, чтобы их присутствие стало очевидным, требуется время. Эти токсины мы и съедаем с якобы неиспорченной частью плода. Разумеется, ни в коем случае нельзя есть продукты с истекшим сроком годности, даже если нет видимых признаков того, что они испорчены. Многие негативные химические процессы просто невозможно увидеть невооруженным глазом. Однако это не значит, что данных процессов нет.

**2 слайд.** Фрукты и овощи должны составлять не менее 40 % вашего рациона, являясь незаменимым источником витаминов, микроэлементов и клетчатки. Кроме того, эти продукты легче перевариваются и усваиваются нашим организмом. Обязательно включайте в рацион и сырые овощи и фрукты. Любая тепловая обработка уничтожает значительную часть витаминов и питательных веществ, которые содержатся в овощах и фруктах. Сырые же плоды не только богаты полезными элементами, но и ускоряют обмен веществ, препятствуя появлению лишних килограммов. Еще одна необходимая составляющая здорового питания – изделия из круп и злаков. В частности, нешлифованный бурый рис служит чем-то вроде пилинга для нашего кишечника. Проходя по пищеварительному тракту, он собирает со стенок шлаки, осадки и прочие отходы, которые затем выводятся из организма естественным путем. Ешьте сырые несоленые орехи, а также бобовые и семечковые. Орехи богаты ненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами и калием, необходимыми для нормального функционирования нашего организма, а бобовые и семечковые снабжают нас ценными питательными веществами.

**3 слайд.** По сей день не утихают споры между вегетарианцами и невегетарианцами. Одни ставят мясо вне закона, другие утверждают, что без мясной пищи невозможно здоровое питание. Определить победителя в этом противостоянии не удалось до сих пор. Однако факт остается фактом: в качестве основного «строительного материала» нашему организму необходимы белки животного происхождения. Причем белок трудно переваривается, а чрезмерное употребление белковой пищи вредно для здоровья.

Суточная норма белка составляет от 30 до 60 г в зависимости от веса, возраста, роста, физической активности и состояния здоровья конкретного человека. Наиболее безопасный и здоровый источник белка – рыба, которая содержит также протеины и рыбий жир. На втором месте стоит куриное мясо, затем говядина и наконец свинина. Важен и способ приготовления. Жареное мясо более вредное, чем тушеное, вареное, приготовленное на пару или гриле.

**4 слайд.** Во многих статьях, посвященных здоровому питанию, продукты любят разделять на полезные и вредные. Это не совсем корректно и часто вводит неисклюшенных читателей в заблуждение, заставляя их впадать в крайности. Например, известен лозунг: «Соль – белая смерть». Конечно, избыточное потребление соли наносит ущерб организму, но не меньший вред приносит и полный отказ от нее. Отношение к соли – далеко не единственный пример диетического максимализма. Корректней делить пищу не на вредную и полезную, а на более и менее здоровую. Кроме того, важен и способ приготовления. Например, кусок тушеного мяса полезен и даже необходим нашему организму, а тот же самый кусок мяса в гамбургере принесет больше вреда, чем пользы.

**5 слайд.** Вода – важнейший элемент здорового рациона. Некоторые девушки ограничивают потребление воды, так как боятся появления отечности. Еще один интересный миф утверждает, будто вода «надувает» желудок, делая живот более выпуклым. На самом деле, отказываясь от воды, вы наносите своему организму непоправимый вред. Жидкость необходима для нормальной работы клеток и обмена веществ, кроме того, она растворяет и выводит токсины и мочевую кислоту. Без воды все эти ядовитые вещества оседают в нашем организме, что конечно же совсем не приносит ему пользы. В различных источниках называют разную суточную норму воды: от 1,5 до 3,5 л.

**6 слайд.** Он не только насыщает организм жидкостью, но и является сильным антиоксидантом. Кроме того, зеленый чай регулирует давление. Кипяченая же вода, несмотря на широко распространенное мнение, не слишком полезна. Как вы помните, тепловая обработка уничтожает полезные вещества, и это касается не только овощей и фруктов, но и воды. При кипячении исчезают и микробы, и микроэлементы. Конечно, навредить кипяченая вода не способна, но и пользы она не приносит.

**7 слайд.** В категорию нездоровой пищи попадает в первую очередь фастфуд, который по сути представляет собой «смертельный» высококалорийный «коктейль» из тяжелой мучной и очень жирной пищи. В переводе с английского фастфуд буквально означает «быстрая еда». Съедается такая пища тоже в спешке, а 1 из правил здорового питания гласит, что есть надо с удовольствием, в спокойной обстановке, тщательно пережевывая пищу.

За фастфудом в рейтинге нездоровых продуктов следуют консервы, полуфабрикаты, чипсы, орешки и другая «еда в пакетиках». Все они содержат красители, ароматизаторы и консерванты, которые отравляют наш организм и ведут к ожирению. Не менее вредны газированные напитки и сок в тетрапакетах. В их состав также входят красители, ароматизаторы и консерванты, а газированная вода, пусть даже и минеральная, заполняет наш желудок углекислотой. Именно углекислый газ, а не обычная вода, «надувает» его, делая похожим на воздушный шарик, и ухудшает пищеварение.

Откажитесь от алкоголя и сократите потребление кофеина. Сведите к минимуму употребление майонеза, кетчупа и острых приправ, а также старайтесь не превышать суточную норму потребления сахара и соли. Ешьте как можно меньше макаронных и хлебобулочных изделий, причем выбирайте продукты, изготовленные из муки грубого помола.