

О пользе сбалансированного питания

Чем полезно сбалансированное питание?

Питание должно быть полезным и сбалансированным. В пище содержатся питательные вещества, уровень и баланс которых влияют на эмоциональное и психологическое состояние.

Продукты-антидепрессанты:

✓ Мясо. Оно содержит незаменимую аминокислоту тирозин, которая увеличивает уровень дофамина («гормона счастья»). Кроме того, мясо повышает концентрацию внимания и благотворно влияет на память. Витамин B12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией.

✓ Бананы. Аминокислота триптофан, которая в них содержится, превращается в «гормон счастья» - серотонин. В бананах также много витамина B6, который защищает нервную систему от негативного воздействия.

✓ Горький шоколад. Благодаря фенилэтиламину, содержащемуся в какао-бобах, в организме вырабатываются эндорфины. Шоколад содержит много магния, что помогает бороться со стрессом.

✓ Морская капуста. Содержит витамины группы В, которые необходимы для полноценной работы надпочечников. Надпочечники регулируют уровень гормона адреналина, необходимого для хорошего настроения и самочувствия.

Основные правила здорового питания:

➡ Разнообразие. Употребляйте продукты как животного, так и растительного происхождения.

➡ Энергетическая ценность. Суточный рацион должен обеспечивать организм тем количеством калорий, которое он тратит, чтобы избежать набора веса или его потери.

➡ Контроль соли и сахара.

➡Режим питания. Желательно принимать пищу в одно и то же время. Рекомендуется три полноценных приема пищи и два перекуса.

➡Питьевой режим. Рекомендуется выпивать 1,5-2 л жидкости в сутки. Однако этот объем может варьироваться в зависимости от факторов окружающей среды и индивидуальных особенностей организма. Отдавать предпочтение стоит чистой питьевой воде.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – это важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неперенное условие активного долголетия.