

Основные принципы

рационального питания

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ. (соотношение белков и углеводов 1: 4)

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Соблюдая эти принципы, необходимо иметь в виду два обязательных условия, первым из которых является рациональная кулинарная обработка продуктов, максимально сохраняющая пищевые вещества, вторым

— *соблюдение санитарно-гигиенических правил приготовления и хранения пищи.*

**Рациональное питание – это регулярное питание ,
оптимальное в количественном отношении и
полноценное в качественном.**

Социальный педагог Колотовкина С.Г.

Помидоры.



Можете ли вы себе представить, как много пользы для здоровья, связанной с малым плодом томата? Они помогают в области предупреждения и борьбы с некоторыми опасными для жизни заболеваниями. В помидорах содержатся четыре основных каротиноидов - альфа-каротин, бета-каротин, ликопин и лютеин. Каждый из каротиноидов обладает отдельным преимуществом и необходим для организма. Когда все четыре каротиноида работают вместе, это имеет большое значение для здоровья.

Красный пигмент в помидорах это ликопен. Он отвечает за передачу красного цвета томатов. Это один из самых сильных антиоксидантов и борется со всеми свободными радикалами, которые присутствуют в организме. Поэтому он не позволяет какому-либо свободному радикалу причинить ущерб в любой из клеток организма. Ликопен также заботится о здоровье сердца, простаты и поджелудочной железы. Исследования подтвердили, что люди, потребляющие около 7 порций или более сырых помидоров, снижают возможность болезней толстой кишки, желудка и прямой кишки на 60%.

Помидоры богаты калием. Около 534 мг калия содержится в стакане томатного сока. Мы все знаем, что калий является очень важным, для некоторых функций организма, и многие из нас испытывают в нём недостаток в нашей повседневной жизни.

Еще одно преимущество потребления помидоров – это профилактика рака легких. Так как помидоры содержат кумаровую и хлорогеновую кислоты, которые помогают в блокировании некоторых канцерогенных веществ табака. Как только эти канцерогены заблокированы, мы защищены от вредного воздействия дыма и шансы на развитие рака легких снижаются.