

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ВЕСНОЙ.

С приходом весны оживает вся природа. Закончились серые промозглые дни, солнце нас согревает своими целебными лучами, набухают почки, появляется первая огородная зелень, богатая витаминами, минералами и антиоксидантами. Измученный холодами и зимними вирусными заболеваниями организм требует поступления большого количества питательных веществ с пищей.

Отказ от искусственной еды.

Замена «химической» или как ещё называют «пластмассовой» еды на свежую зелень, соки, семена, сухофрукты и плоды, богатые клетчаткой, витаминами и прочими биологически активными составляющими. Ранней весной в продаже появляется черемша (дикий чеснок), лук-порей и прочая огородная зелень. Молодые побеги крапивы и листья одуванчиков также целесообразно вводить в первые блюда и салаты. Не откажите себе в удовольствии полакомиться этими полезными продуктами, включив их в свой рацион вместо изделий фаст-фуда, полуфабрикатов, мучной пищи. Не забывайте, что чрезмерное потребление мучной и жирной, богатой трансжирами еды, приводит к накоплению лишних килограммов и появлению неэстетичного целлюлита. Кондитерские изделия и выпечку рекомендуется заменить яблоками, бананами, цитрусовыми, сухофруктами, семечками и орехами.

Отказ от газированных напитков.

Всем известно, что лимонады содержат сахар в больших количествах или сахарозаменители, вредные для здоровья. За зиму наш организм и так накопил достаточное количество шлаков и токсинов, а иногда и жировую прослойку, так что весна – идеальное время для очищения пищеварительного тракта и приведения тела в порядок. Нормализовать работу всех органов ЖКТ помогут свежесжатые фруктовые и овощные соки, родниковая вода, кисломолочные напитки.

Отказ от жареной, острой, консервированной и копченой пищи

Мясо, дичь, птицу и рыбу лучше варить, готовить на пару или запекать в фольге на углях (в духовом шкафу). Старайтесь ежедневно съедать тарелку овсяной, гречневой, пшенной, перловой или другой каши, так как злаки – источник витаминов и пищевых волокон, способствующих качественному очищению кишечника от каловых завалов. Острые приправы, консерванты, усилители вкуса, красители, канцерогены, полученные при копчении еды, в больших количествах наша пищеварительная система просто не в состоянии переработать. Ничего, кроме мгновенного удовольствия и отложений на талии, такая пища принести не может. Уже через неделю после ограничения или полного игнорирования этих продуктов, вы почувствуете прилив сил и энергии.

