

6 порад дієтолога для ефективної осені

Мінімізуйте споживання продуктів, які негативно впливають на стан нашого здоров'я.

Це солодощі, особливо промислові (цукерки, солодкі напої, печива). Вони підвищують рівень цукру в крові. Глюкоза відкладається в жир, вона дає сонливість, слабкість. Людина погано приймає рішення.

Але є гарна альтернатива — свіжі фрукти та ягоди.

Рецепт запечених фруктів від ЄК



Заберіть з вашого раціону смажену їжу.

При смаженні утворюються токсичні продукти, які однозначно погано впливають на нашу нервову систему. Замість цього вживайте їжу сирю, відварюйте, тушкуйте та запікайте.

Рецепт енергетичного супу від ЄК



Третя небажана група продуктів — ті, які містять багато солі, натрію.

Тому що він веде до збільшення тиску у судинах. Це може призвести до того, що буде боліти голова, буде погане самопочуття, серцебиття. Мова йде про ковбасні та сосисочні промислові вироби.

Рецепт запеченого м'ясного хлібця від ЄК



Харчуйтеся збалансовано

75 — 85% їжі мають бути рослинного походження. Це каші, овочі, фрукти, ягоди. Інші 25 — 30% — білкові продукти. Передусім це яйця, молочні продукти, горіхи, бобові.

Рецепт цибулі порей із чебрецем від ЄК



Збагатіть раціон антистресовим мінералом — магнієм.

Більшість людей, на жаль, мають дефіцит магнію, бо харчуються очищеною їжею, білим хлібом. Зараз сезон горіхів. У них багато магнію. Купуйте нелущені горіхи. Додавайте жменьку їх до каші вранці. Також корисні висівки і вівсяна крупа.

Рецепт салату з грушею і горіхами від ЄК



Особливо цінний продукти, який варто вживати щодня, — яйця.

Готуйте яйця так, щоб жовтки були рідкими, тому що цінні речовини знаходяться саме у жовтку.



Джерело: 100rokiv.com