

Как найти бреши в сетях маркетологов?

Вовсю составляются меню новогодних столов, а там не за горами Рождество, да и вообще, страшное это дело — новогодние каникулы с их бесконечными гостями и неумным обжорством. Ни наше время, ни наш стиль жизни здоровью желудочно-кишечного тракта не способствуют. Однако ещё древние лекари учили: надо принимать еду как лекарство, чтобы не принимать лекарства как еду. Примерно об этом же говорят и сегодняшние медики. Заместитель главного врача по терапии городской клинической больницы №4 Людмила Сыромятникова рассказывает о принципах рационального питания.

Правильное питание — это пища, которая заряжает организм энергией и полезными веществами, выводит шлаки и токсины, продлевает молодость и сохраняет здоровье. Пища — источник

новый объём необходимых ему веществ и энергии и чувствует себя здоровым, бодрым. А если режим питания нарушен, нет баланса между употребляемыми продуктами, то это чревато не только

ЕСЛИ ПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ, ТО ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ПОЛНЫЙ ОБЪЁМ НЕОБХОДИМЫХ ЕМУ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ И ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ, БОДРЫМ

белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Если вы думаете, что мы едим для того, чтобы получить удовольствие, то вы глубоко ошибаетесь. Еда нужна нам для получения энергии.

Если питание правильное, сбалансированное, то человек получает пол-

плохим самочувствием, но и серьёзными заболеваниями, лишним весом, нарушением обмена веществ и прочими неприятными последствиями.

Вне всякого сомнения, для умножения и сохранения здоровья продукты питания должны быть свежими. Пища должна быть разнообразной и полезной.



Избегайте пищи быстрого приготовления, её употребление ведёт к избыточной массе тела и ожирению. Не поддавайтесь на уловки агрессивной рекламы и откажитесь от сладких газированных напитков, пакетированных соков и тем более от «энергетиков», которые после ряда случаев с летальным исходом обоснованно запрещены к продаже в странах Европы. Задумайтесь: количество сахара в 300 мл широко рекламируемой кока-колы равняется 12 кускам, а в стакане пакетированного сока их восемь!

Более того, употребление таких напитков, продуктов быстрого приготовления, фаст-фуда приводит к быстрому росту уровня сахара в крови, стимулированию головного мозга и повышению выработки дофамина — гормона счастья. Он выделяется, когда