

Здравословна закуска

Нали сте чували мъдрата мисъл, че закуската трябва да изядеш сам, обяда да разделиш с приятеля си, а вечерята да дадеш на враговете си? Предлагаме ви идеи за здравословни закуски;

- ✦ Салата от пресни плодове с лимонен сок или кисело мляко
- ✦ Яйца със зеленчуци и пълнозърнест хляб
- ✦ Извара с плодове и ядки



Топ 10 на високо калорични и опасни за здравето храни

1. Храните в Макдоналдс
2. Дюнери
3. Сладкиши
4. Макаронени изделия
5. Чипс
6. Газирани напитки
7. Кренвирши и салами
8. Майонеза, кетчуп
9. Алкохол
10. Сол

Контролирайте теглото си

За да се освободи човек от излишните си килограми е необходимо на първо място да се установят причините за тяхното натрупване, състава на тялото и спецификата при обмяната на веществата.

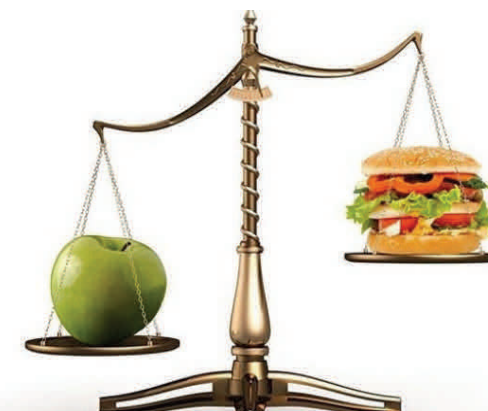
Индекс на телесната маса (ИТМ)
ИТМ = теглото (кг) / ръстът (см/100) на втора степен. Според класификацията на Световната здравна организация при нормално тегло този индекс трябва да е в границите от 20 до 24,9, наднорменото тегло е със стойности 25-29,9, затлъстяването от първа степен – 30-34,9, затлъстяването от втора степен – 35-39,9, а от трета степен – 40 и нагоре.



Съфинансиран от Програма „Еразъм+“ на Европейския съюз



Съвети за здравословно хранене



2016-1-BG01-KA102-023154
„Средиземноморската кухня
в основата на
здравословното хранене“

ПГ по туризъм
„Александър Паскалев“

Здравословен и разнообразен хранителен режим

Добрият хранителен режим е важен за добро здраве. Здравословната и разнообразна храна може да помогне да се поддържа здравословно тегло, да се подобри общото здравословно състояние и да се намали риска от голям брой болести.



Принципи
за здравословен хранителен режим

1. Наслаждавайте се на храната
2. Яжте разнообразна храна
3. Контролирайте количеството на храната
4. Консумирайте плодове и зеленчуци
5. Ограничавайте храни, съдържащи мазнини

Нито една храна не може да осигури всички важни за организма вещества затова е важно да се консумира разнообразна храна, която да осигури адекватен прием на витамини, минерали и фибри, които са необходими за здравето.

Плодове и зеленчуци

- Закусвайте с плод или салата от зеленчуци
- Добавяйте сушени или пресни плодове към зърнената закуска
- При възможност не яжте едни и същи плодове



Хляб, зърнени продукти и картофи

- Яжте различни видове хляб и зърнени продукти
- Яжте картофите задушени
- Избягвайте пърженето или добавянето на много мазнина



към тези храни.

Месо и риба

- Употребявайте продукти с малко мазнини
- Консумирайте ги печени или варени
- Яжте риба поне веднъж седмично



Мляко и млечни продукти

- Яжте големи количества от тези храни, богати на белтъчини
- Консумирайте нискомаслено мляко и млечни продукти



Захарни изделия

- Ограничете употребата на захарни изделия и подсладени напитки
- Като подсладител използвайте мед и кафява захар

