

Правильное питание — залог здоровья организма. Многие болезни возникают именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться булочками, жареным мясом и запивать все это газировкой, можно обзавестись гастритом, холециститом и кариесом зубов. Да и лишние килограммы появятся. Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся.

Чего можно достичь, питаясь правильно?

Скорректировав свой рацион, можно уменьшить проявление хронических болезней. Так, например, снизив количество перца в любимых блюдах, можно избавиться от изжоги и гастрита.

Существуют определенные ограничения, которые можно игнорировать в молодом возрасте и которые нужно учитывать для людей старшего поколения. Молодому человеку со здоровой пищеварительной системой можно есть любые продукты. Однако, нужно знать меру и не налегать на какой-то один вид продукта. Людям старшего возраста нежелательно есть очень соленые блюда, чтобы не спровоцировать гипертонический криз. Людям старше 50, особенно женщинам, нужно употреблять в пищу больше продуктов, содержащих кальций: это необходимая профилактика остеопороза (ломкости костей и частых переломов в старости).

Состояние кожи напрямую зависит от того, насколько правильно человек питается. Так, если перестать пить кофе, улучшится цвет лица, если уменьшить количество жиров в пище, станет меньше прыщей.

Так какое же питание правильное?