

Захарта и шоколадовите изделия са освен източник на удоволствие и добро настроение и полезни за организма. Те осигуряват енергия, а въглехидратите и захарите в шоколада подпомагат дейността на мозъка, подобряват настроението, намаляват стреса. Натуралният шоколад редуцира риска от сърдечен удар в резултат на високото съдържание на антиоксиданти и не влияе върху нивото на холестерола поради триглицеридната структура на какаовото масло. В 100 г. млечен шоколад има 57 г. въглехидрати, 31 г. мазнини и 10 г. белтъчини. Той е добър източник на хранителни вещества, енергия, белтъчини, калций, магнезий, рибофлавин – всички те резултат от комбинацията на какао, мляко и захар основно и добавки като ядки или сушени плодове.

Много хора се безпокоят за това дали шоколадът е подходящ за всяка възраст. Няма причина, обаче, за този вид безпокойство. Шоколадът е лесно усвояема храна, бързо топяща се и не предизвиква нежелани реакции от страна на организма. Единственото изключение е, че не е подходяща за кърмачета и малки бебета, които все още не са способни да преглъщат твърди храни.

Ето и някои правила, които е важно да спазваме при съставянето на една балансирана диета:

- Правете физически упражнения;
- Консумирайте зърнени храни, плодове, зеленчуци;
- Ограничете мазнините;
- Разнообразявайте диетата /храненето трябва да е както източник на енергия, така и източник на удоволствие/;
- Яжте сладки неща в умерени количества;
- Ограничете консумацията на сол/натрий;
- Намалете алкохола.



ИНФОРМАЦИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ



КЛЮЧЪТ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Съществуват много материали на тема здравословно хранене. Съветите, които се предлагат за запазване на оптимално и постоянно тегло, са полезни, но малко от тях са приложими. В забързаното ежедневие е все по-трудно да се спазват какъвто и да е вид диети. Преди всичко храната е удоволствие, а не мъчение. Няма вредна храна, има само вредни количества. Можем да си похапваме от всичко, стига да е с мярка. Личният избор и предпочитание също са определящ фактор при покупка. Хората харесват различни храни и приготвят едни и същи ястия по много различни начини. За да изберем най-подходящата диета за нашия организъм, е добре да вземем под внимание "Хранителната пирамида". Тя показва различните хранителни групи, разположени по пирамидата в зависимост от пропорцията, с която участват в една балансирана диета. В основата се намират храните, които можем да консумираме в най-големи количества, а на върха са храните, които трябва да ограничим до минимални количества.



В основата на пирамидата са разположени напитките. Честата консумация на течности е изключителна важна за организма. Те хидратират тялото, помагат за пренасянето на хранителни вещества и елиминират вредните. Препоръчителна дневна доза е 1,5 – 2 литра, като тя се увеличава през горещите летни дни.

Следващото второ ниво се заема от плодовете и зеленчуците. Тях можете да ги консумирате без ограничения, по 5 – 6 пъти на ден. Препоръчителният прием за зеленчуците е 3-4 пъти на ден, като поне веднъж са в суров вид, а за плодовете – по 2-3 пъти на ден. И двата вида храни са източник на витамини, минерали, фибри, фито-вещества. Те помагат за пълноценното функциониране на хранителната система и предпазват организма от болести.

Третото ниво се заема от зърнените храни, макаронените изделия, картофите. Това е групата на хляба, макароните, картофите, ориза, зърнените храни. Те са богати на въглехидрати, витамини и минерали. Снабдяват организма с много енергия.

По-високо в пирамидата се намират месото, рибата, яйцата, бобените растения. Те са важен и незаменим източник на белтъчини и имат важни функции в организма – помагат за образуване и функциониране на клетките, за защита на организма, за пренасяне на желязо чрез хемоглобина и за осигуряване на необходимата енергия. Тези храни са носители на витамини B1, B6, B12, биотин.

Млякото и млечните продукти са богати на калций, необходим за изграждане и поддържане на костната система, фосфор, белтъчини и витамините A, B2, B5. Запасите от калций, натрупани през юношеството, оказват влияние върху плътността на костите в по-напреднала възраст. Киселото мляко е особено полезно.

Мазнините са най-противоречивото хранително вещество. Много хора ги клеймяват като изключително вредни. Факт е, обаче, че те са необходими здравето и за една балансирана диета. Източник са на енергия, витамини A, D, E, K и помагат за защитата на организма.