**Продукты питания: полезные и вредные**

Правильное питание на каждый день обусловлено идеально подобранным рационом, в состав которого входят только **полезные продукты** с максимальной энергетической ценностью, а также необходимым составом питательных веществ:

1. Для обеспечения организма клетчаткой и необходимыми витаминами половина ежедневного меню должна состоять из овощей и фруктов.
2. Получение организмом «медленных» углеводов и белков возможно при употреблении разнообразных каш – гречка, овсянка, рис, перловка, пшено.
3. Среди молочных изделий, являющихся источником кальция, подходит весь нежирный ассортимент – творог, кефир, ряженка, молоко.
4. Нежирные сорта рыбы, мяса – обязательное условие сбалансированного и ценного рациона.
5. Особым преимуществом преобладает хлеб грубого помола или изделия с отрубями.
6. Для перекусов между приемами пищи идеально подходят орехи любых видов, разнообразные сухофрукты.

**Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши.** Они – главный «здоровый» продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много **клетчатки** (которая необходима для правильного пищеварения), **минералов** и **витаминов группы В**, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

**Продукты, пагубно действующие на организм:**

  всевозможные сладости (булочные и кондитерские изделия, печенье, шоколадные батончики, мороженое);

  копченая продукция, консервы;

  жирная, острая, соленая, жареная пища;

  чипсы, соленые орешки, сухарики;

  полуфабрикаты (хлопья, шарики, изделия из теста);

  газированная вода, промышленные соки.

Чтобы соблюдать правила здорового питания, необходимо ограничить потребление следующих продуктов: **сахар, соленья, копчености, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты**.

Конечно, [полный отказ от «вредных» продуктов потребует огромного напряжения воли](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/eshe_odin_shag__chtoby_pohudet.html), и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться. [**Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой**](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/podarki.html) **–** это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.