

Правильное питание – залог Вашего здоровья

Как сохранить больше питательных веществ в овощах?

- подавайте на стол свежие овощи и салаты;
- старайтесь не держать овощи долго в воде и не режьте их мелко;
- при варке пользуйтесь меньшим количеством воды, потому что иначе некоторые витамины могут перейти в воду.



Чтобы улучшить свой режим питания:

- ешьте не спеша;
- готовьте минимальные порции;
- избегайте добавок.

Как избежать лишнего употребления соли?

- постарайтесь привыкнуть к вкусу малосоленой пищи;
- лучше солить пищу, когда её готовите;
- не солите вообще, сидя за столом;
- ограничьте употребление таких продуктов, как солёные орешки и

Некоторые витамины разрушаются при нагревании или долгом приготовлении пищи. Чтобы уменьшить время приготовления, надо сразу залить овощи небольшим количеством кипятка и плотно закрыть кастрюлю.

Переваренные овощи утрачивают вкус и питательные вещества, тогда как приготовленные должным образом овощи должны иметь яркий цвет, быть мягкими, но в то же время должны немного хрустеть. Использованную воду, в которой готовились овощи, можно употреблять для приготовления супа, соуса – там сохранились питательные вещества от овощей.

При приготовлении пищи на пару питательные вещества не утрачиваются.

При пассировании не надо употреблять много жира, тогда овощи готовятся быстро и не пережариваются. Не забывайте, что применять желательно растительное масло, в котором находятся насыщенные жирные кислоты.

Вместо калорийных соусов лучше приправлять овощи специями. Фасоль, например, можно приправить укропом, картошку – петрушкой, зелёные бобы или морковь будут вкусны с соком лимона.

Как уменьшить свой вес?

- увеличьте физическую нагрузку;
- употребляйте минимум жира и жирных продуктов;
- меньше употребляйте сахара и сладостей;
- ограничьте употребление алкоголя.