

"Тарілка здорового харчування» - це концепція, що була розроблена експертами з Гарвардського університету, яка допомагає налагодити харчування та зробити здоровий вибір простим і зрозумілим. Вона пропонує візуальне уявлення про те, як повинні виглядати прийоми їжі, щоб вміст і співвідношення основних поживних речовин був у них максимально збалансований.



1. Півтарілки овочів і фруктів. Овочі та фрукти є основою здорового раціону. Вони багаті на вітаміни, мінерали, антиоксиданти і клітковину, що сприяє підтримці імунної системи, покращенню травлення та загальному самопочуттю. Різноманітність кольорів на тарілці означає різноманітність корисних речовин. Спробуйте додавати до кожного прийому їжі не менше двох різних видів овочів або фруктів.
2. Чверть тарілки цільнозернових продуктів. Цільнозернові продукти, такі як вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь, є чудовим джерелом клітковини, що підтримує здорову роботу шлунково-кишкового тракту і допомагає контролювати рівень цукру в крові. Вони також забезпечують енергію на довгий час.
3. Чверть тарілки білків. Білки є необхідними для росту і відновлення тканин, підтримки м'язової маси і забезпечення тривалого відчуття ситості. Обирайте білки з риби, курки, бобових, горіхів або насіння. Включення різних джерел білка допоможе забезпечити різноманітність амінокислот та інших корисних речовин.

4. Не забувайте про здорові жири. Оливкова олія, авокадо, горіхи і насіння містять корисні мононенасичені і поліненасичені жири, які підтримують здоров'я серця, мозку і шкіри. Вони також можуть допомогти зменшити запальні процеси в організмі.

5. Пийте достатньо води. Підтримка водного балансу є важливою частиною здорового харчування. Вода - це найкращий вибір для втамування спраги, вона сприяє підтримці всіх функцій організму, покращує травлення і запобігає зневодненню.

Здорова тарілка допомагає легко контролювати порції і забезпечити різноманітність у раціоні, що робить здорове харчування простим і доступним. Пам'ятайте, що кожен прийом їжі - це можливість зробити здоровий вибір і покращити своє самопочуття. Проект реалізується Центром громадського здоров'я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні."

#здорове5харчування

