**Рекомендации по выбору продуктов питания**

**Мы едим для того, чтобы наполнить наш организм строительным материалом и энергией**. Чтобы все клетки и системы могли нормально функционировать, регенерировать и развиваться.

Тело человека - совершенный механизм с уникальными средствами реабилитации и защиты. Наша биохимическая лаборатория в состоянии вырабатывать все необходимые средства защиты от любых болезней. Благодаря этому, мы можем иметь **крепкое здоровье, высокую умственную и физическую работоспособность**.

В основе полноценного питания лежит естественная живая пища – **СВЕЖИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**. Они являются лучшими аккумуляторами энергии, так как получают ее от самой Природы – солнца, воздуха, воды, земли. Это овощи, фрукты, ягоды, мед, зелень, бобовые, крупы. Идеальный вариант - употребление этих продуктов в сыром виде. Сюда также относятся отвары и настои из ягод, трав (шиповник, мята, лист смородины и т.д.).

Необходимо употреблять в пищу **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ПРОДУКТЫ ИХ СОДЕРЖАЩИЕ**: оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, соевое масла, авокадо, орехи, семечки.

**Итак, злаки, овощи, фрукты, зелень, растительное масло должны составлять около 70% ежедневного рациона.**

**Знайте, что**...все важнейшие составляющие пищи - углеводы, жиры, минеральные соли, микроэлементы, витамины - в растительной пище находятся в оптимальных отношениях и количествах в отличие от животной пищи. При соблюдении сбалансированной растительной диеты человек получает все 20 незаменимых аминокислот и необходимые для нормальной жизнедеятельности ненасыщенные жирные кислоты.

Ешьте регулярно **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**.

Употребляйте в пищу как можно больше **ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ АНТИОКСИДАНТЫ**, – оливковое масло, хорошие сорта чая, овощи, фрукты. В овощах и фруктах содержится более 600 природных антиоксидантов.

**Знайте, что**…животные жиры, мясо, колбасы, сахар и сладости, насыщенные жиры, мучные продукты - типичные окислители. Окислители, содержащиеся в пище, способствуют росту опухолевых клеток. Щелочная пища, особенно листовые овощи и корнеплоды, фрукты, бананы и молоко, в свою очередь нейтрализует эти окислители. Как дополнение, хороший нейтрализующий эффект дают физические упражнения и активное дыхание.

Сегодня часто рекомендуют принимать дополнительно **ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**. Это связано с тем, что современные почвы обеднены, загрязнены химикатами и пестицидами. И то, что на них растет, также обеднено полезными веществами.

**Обратите внимание, что химически синтезированные витамины опасны для здоровья, вызывают многие серьезные заболевания, в том числе рак!**

Принимайте витамины и микроэлементы, полученные из естественного сырья. При выборе биодобавок обращайте внимание на компанию-производитель. **Избегайте подделок!**

Рекомендуем свести к минимуму или даже совсем исключить из рациона следующие продукты:

* 1. **ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**. Мясо и рыба, яйца, птица и изделия из них требуют много времени и энергии для переваривания. Они содержат в себе продукты распада тканей, антибиотики, стимуляторы роста, которые добавляются в корма для животных. Мясо несет информацию об эмоциональном состоянии животного перед смертью - паники и страха.
Мясная пища вызывает в кишечнике процессы гниения, отравляя весь организм. После ее переваривания появляются пуриновые основания, которые не может обезвредить даже печень; они делают человека более раздражительным и агрессивным.
Чрезмерное количество белков вызывает зашлаковывание тканей и неблагоприятную метаболическую среду в организме. Дневная потребность в белке может быть целиком и полностью восполнена растительной пищей и кисломолочными продуктами.
* 2. **ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, МАРГАРИН, МАЙОНЕЗ**. Животные жиры способствуют развитию атеросклероза, нарушают работу печени, желчного пузыря, а через них и всего организма.
Лучше употреблять неочищенное масло из непареных семечек. Неочищенное масло имеет темный цвет, запах, осадок.
Хранить его надо в стекле с плотно закрытой крышкой и не в холодильнике. В пластике хранить не рекомендуется (как и любой другой пищевой продукт).
Вредны! Гидратизированное масло – обработанное горячей водой и паром, в нем почти нет осадка, светлое.
Рафинированное недезодорируемое – обработано щелочью.
Рафинированное дезодорированное – удалены пахучие вещества, прозрачное, без запаха.
* 3. **САХАР И ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОДУКТЫ**. Лучше заменить сахар сладкими фруктами, ягодами, сухофруктами и медом, натуральными соками винограда и яблока.
Сахар преждевременно разрушает зубы, вызывает нарушения обмена веществ. Для усвоения сахара требуется большое количество витамина B1, необходимого для работы нервной системы. Сахар с крахмалом и белками вызывает процессы брожения. Сахар с фруктами закисляет кровь – это вредно.
* 4. **КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА**. Сгущенное молоко, сыр (кроме нежирных и несоленых сортов типа "Адыгейский"), сливочное масло и прочее, так как их употребление приводит к перенапряжению пищеварительных органов, вызывают диспропорцию в обмене веществ.
* 5. **МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ НА ДРОЖЖАХ**. Они способствуют образованию в теле избытка слизи и возникновению газообразования, подавляют микрофлору кишечника, снижают иммунитет, задерживают избыточное количество холестерина в организме.
* 6. **РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**. Шлифованный рис, изделия из муки высшего сорта - хлеб, макароны, сушки, сухари – закисляют кровь.
* 7. **МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**. Молоко – природный продукт для кормления детей до трех лет. В нем содержится быстроусвояемый белок, способствующий росту ребенка. У взрослого, особенно после 40 лет, этот белок нарушает обмен веществ: человек полнеет или худеет, снижается иммунитет, возникает предрасположенность к простудным заболеваниям.
* 8. **КРЕПКИЙ ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО, ШОКОЛАД, ИСКУССТВЕННЫЕ СТИМУЛИРУЮЩИЕ НАПИТКИ И АЛКОГОЛЬ**. Они перевозбуждают нервную систему, нарушают работу печени, содержат избыточное количество сахара.
* 9. **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**. Особенно соленые, маринованные овощные заготовки с добавлением уксуса. Готовьте натуральные соки и компоты без сахара.
* 10. **ОЧЕНЬ ХОЛОДНАЯ, ГОРЯЧАЯ ПИЩА**и особенно ее чередование, так как при этом разрушаются зубы и возникают заболевания органов пищеварения.
* 11. **В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЫРОЙ ЛУК И ЧЕСНОК** (при термической обработке пищи их можно использовать). Это прекрасные лекарственные растения, и их можно применять при лечении многих заболеваний. Но для постоянного употребления в пищу - нежелательны, так как они раздражают слизистые оболочки бронхов, органов пищеварения, возбуждают нервную систему. Избыточное употребление их в пищу в сыром виде может вызывать дизбактериоз.
* 12. **ХИМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННЫЕ СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ**. Большая часть сухофруктов, которые продаются в наших магазинах – яркие, красивые, им не вредят жуки и насекомые. Их обрабатывают серой при выращивании и высушивании. Лучше есть те, которые высушены естественным образом. Они имеют темный цвет, не блестят. Возможно, они окажутся не такими привлекательными на вид, зато будут по-настоящему полезными.
* 13. **СОЛЬ И ВСЕ ПРОДУКТЫ С НЕЙ**. Скапливается в суставах, внутренних органах, отражаясь на их работе.
* 14. **КВАШЕННАЯ КАПУСТА**. Продукт брожения, вызывает гнилостные процессы в организме.
* 15. **ОСТРЫЕ ПРИПРАВЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ**. Уксус, перец, томатные соусы, хрен, горчица, маринады. Куркуму можно использовать.
* 16. **ВЯЛЫЕ НЕСВЕЖИЕ ОВОЩИ И ИСПОРЧЕННАЯ ЗЕЛЕНЬ. НЕСВЕЖИЕ САЛАТЫ. ПОВТОРНО РАЗОГРЕТАЯ, НЕСВЕЖАЯ ПИЩА**. Все это опасно для употребления в пищу, так как возможны отравления.
* 17. **ЖАРЕНЫЕ, КОПЧЕНЫЕ ПРОДУКТЫ** не следует употреблять в пищу. Они содержат вредные для желудка и печени вещества, хуже усваиваются.

Помощник санитарного врача филиала

ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологиии

 в Рязанской области в Шиловском районе»

 Надежда Колдаева