

10 правил Гигиены правильного питания

1. Перед едой тщательно мойте руки.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин, ведь утром расходуется гораздо больше энергии, чем вечером.
3. При жевании рот должен быть закрыт, чтобы не заглатывать воздух – это вредно для желудка.
4. Тщательно пережевывайте пищу – это поможет не только насладиться вкусом блюда, но и лучше переварить еду.
5. Употребляйте пищу в спокойной атмосфере.
6. Употребляйте больше сырых фруктов и овощей, в них содержится много клетчатки.
7. После еды не занимайтесь физической нагрузкой: кровь нужна желудку и не может пока помогать мышцам.
8. После еды не забудьте почистить зубы, чтобы они были красивыми и здоровыми.
9. Выпивайте 2 литра жидкости в день, т.к. вода важна для функционирования организма.
10. Между приемами пищи должно проходить от 3 до 4 часов, т.к. желудок тоже должен отдыхать.