

Автор: Врач-эндокринолог С.Стасюкевич



Самые привычные продукты могут нанести непоправимый вред нашему здоровью, если питание не будет сбалансировано или нарушено сочетание продуктов.

Неправильное питание- прямая дорога к ожирению, к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Жирная пища приводит к быстрому увеличению веса, острая - к гастритам и язвенным колитам.

Преобладание продуктов, содержащих большое количество пищевых добавок, заменителей и красителей, постепенно отравляет наш организм.

Несмотря на все клятвенные заверения производителей, мы все равно получаем «адскую» химическую смесь, способную взорвать наш организм изнутри. Быстрорастворимые супы, каши, лапша, пироги и слойки, куры-гриль, гамбургеры чаще всего очень вкусны из-за химических ароматизаторов и «усилителей вкуса». К такой еде люди быстро привыкают. Механизм привыкания такой же, как и к наркотикам – после приема внутрь человек получает удовольствие и хочет его повторить опять и опять. А последствия одинаковы – нарушенное пищеварение и разрушенное здоровье.

Диетологи настоятельно рекомендуют человеку в любом возрасте **отдавать предпочтение кисломолочной и растительной пище**

. До великого оледенения предки человека были практически вегетарианцами. Но и впоследствии охота пещерному человеку редко приносила мясо, основную пищу все же составляли листья, корни и зерна. Рыбой и мясом человечество в целом начало питаться сравнительно недавно. К примеру, жители Черной Африки обогатили свой рацион мясом только к 70-м годам прошлого столетия.

Генетическая память белоруса хранит воспоминания о питании крупами, капустой и репой (до картофеля), помнит о регулярном соблюдении постов, которые способствовали очищению и оздоровлению организма наших предков. Обилие православных постов разумно ограничивало в еде, посты отучали от чревоугодия, создавали идеальный годовой цикл питания для организма, который на них отдыхал от тяжелой пищи и очищался.

Всем известно, что **нашу жизнь сокращают самые вкусные и эффективные продукты:** сало, сливочное масло, яйца, мясо. При этом не стоит забывать, что даже в недалеком прошлом человек ежедневно тратил много энергии – много ходил пешком или ездил зимой в открытых экипажах. Отопление даже в богатых домах не сохраняло температуру комфорта круглые сутки.