Как неправильное питание влияет на организм

Вопреки всеобщему мнению, избыточный вес – далеко не самое страшное следствие неправильного питания. Если наше тело не получает необходимой нормы нутриентов, витаминов, микроэлементов, это плачевно сказывается на здоровье: появляются болезни сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Тревожные симптомы того, что ваш рацион нуждается в корректировке:

- постоянная усталость, недостаток сил;
- нарушение концентрации, внимания, памяти;
- тусклые волосы, ломкие и тонкие ногти;
- проблемы с суставами, щелчки или скрип при отсутствии воспалений;
- частые проблемы со стулом.

Как избежать последствий неправильного питания

Если не изменить свое меню, то хронические болезни станут вашими постоянными спутниками. Чтобы избежать нежелательных результатов неправильного питания, нужно откорректировать свой рацион следующим образом:

- Максимально разнообразьте свою пищу. Ежедневно вы должны съедать хотя бы немного орехов, свежих фруктов, овощей, употреблять молочные продукты, рыбу.
- Откажитесь от жареного – замените его рецептами для мультиварки или духовки.
- Старайтесь есть продукты свежими или готовить их «аль-денте».
- Пейте достаточно жидкости, замените кофе и газировку зеленым чаем и обычной водой.
- Ешьте небольшими порциями, но регулярно – каждые 3-3,5 часа.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГУ « Слуцкий Зональный центр гигиены и эпидемиологии»