



Работу  
выполнила  
ученица 6Г  
класса  
Горбунова  
Кристина  
Учитель  
Федулова  
Ирина  
Анатольевна

# Здоровое питание



**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.





«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократа, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже ярые поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять...

# Рецепт

- *Неожиданный вариант для завтрака!*
- Авокадо либо любят либо ненавидят, а ведь это один из самых сбалансированных источников жиров, содержащий также много витаминов и минералов.
- К тому же, большая часть масел авокадо – это олеиновая кислота. Именно она дает главную пользу оливковому маслу.
- Авокадо повышает усвоение лютеина и каротиноидов, т.е. кушайте морковь с авокадо и вы усвоите в 5 раз больше каротина, чем поедая ту же морковки без него.
- В копилку: если вы купили твердый авокадо, оставьте его дозревать в темном месте, а затем переместите в холодильник.
- Рецепт до безобразия прост:
- Авокадо пополам, вытащили косточку, немного вырезали сердцевину, залили яйцо и в духовку до готовности. У нас сверху ещё сыр)))