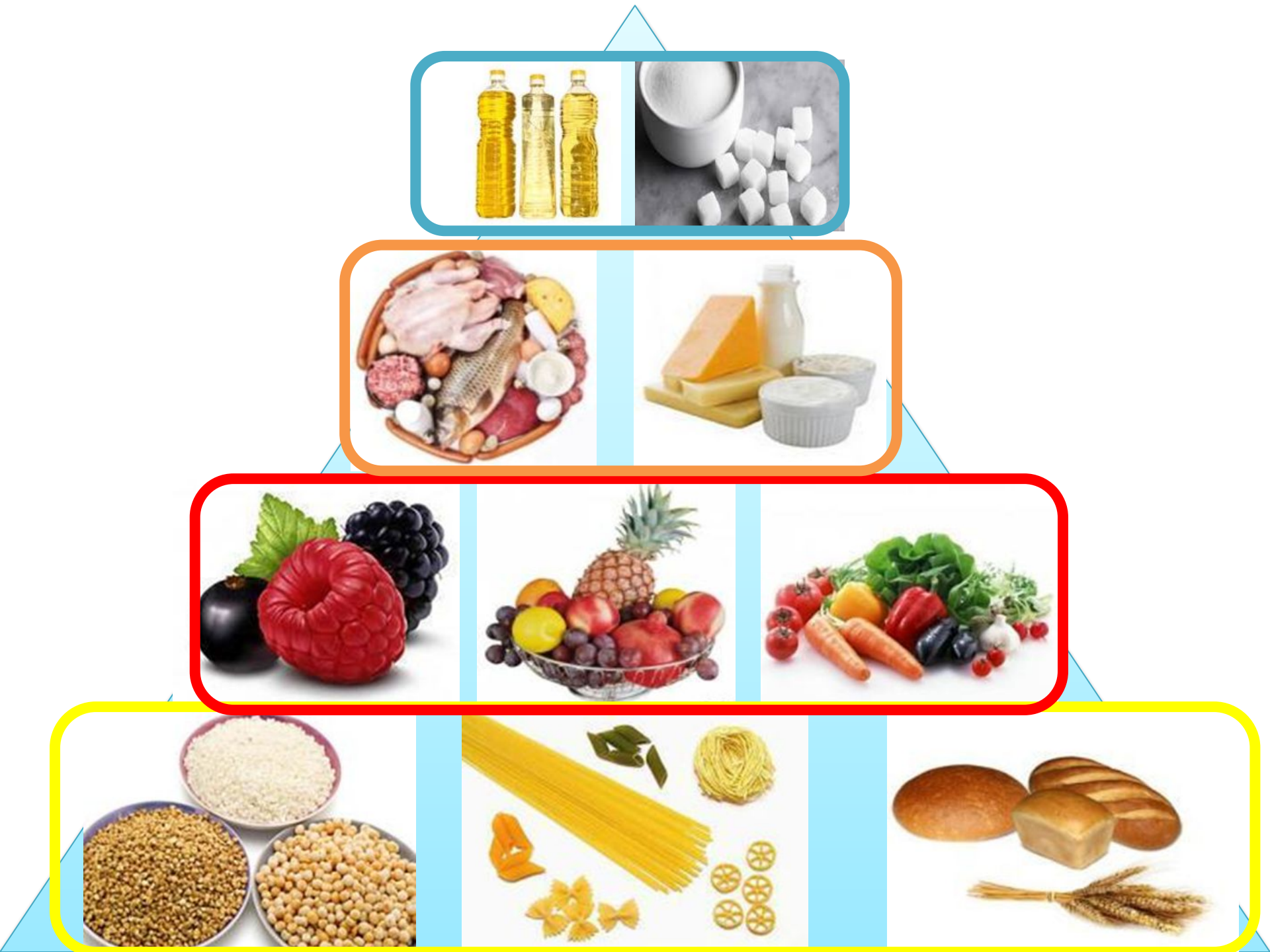
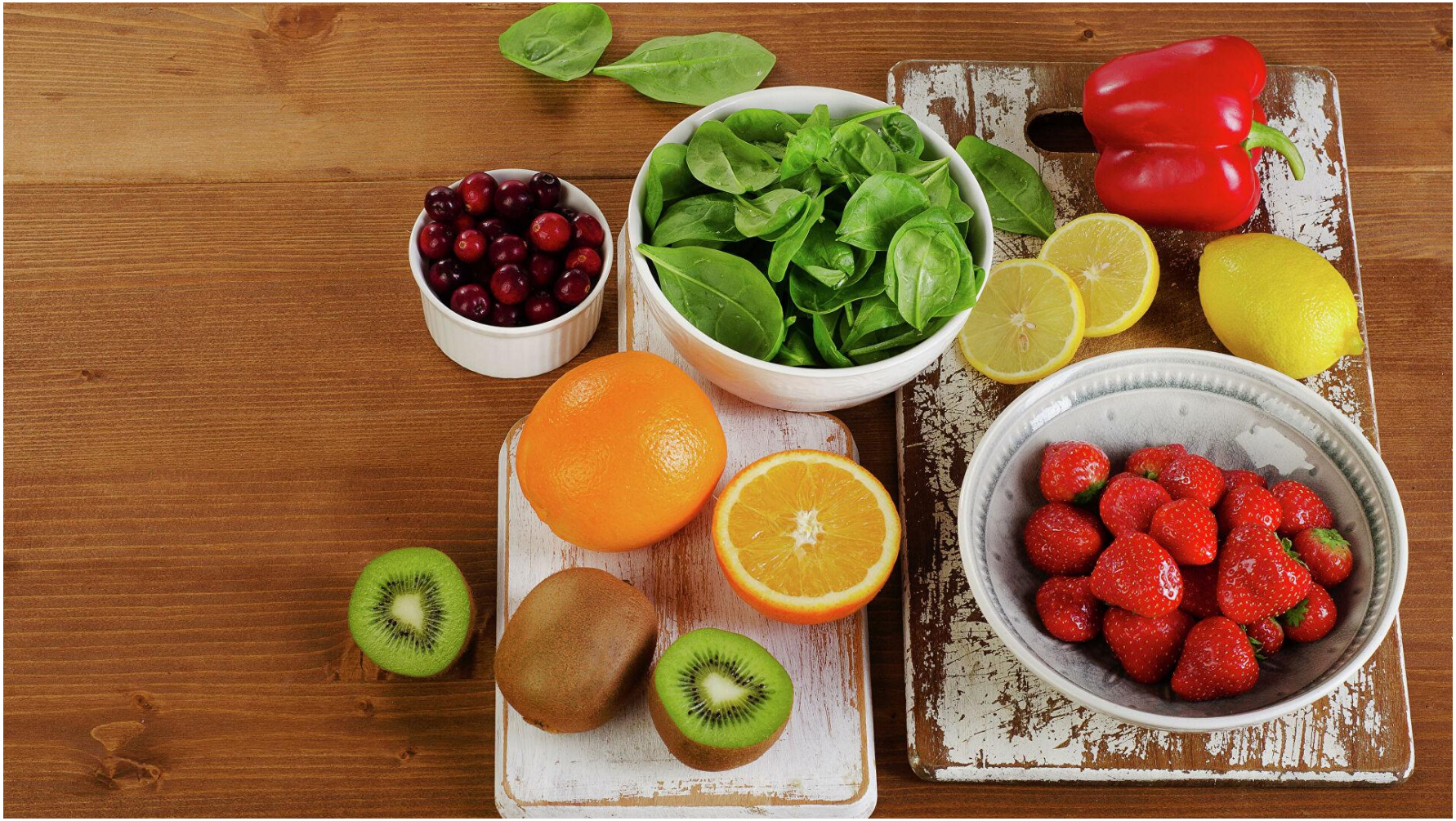
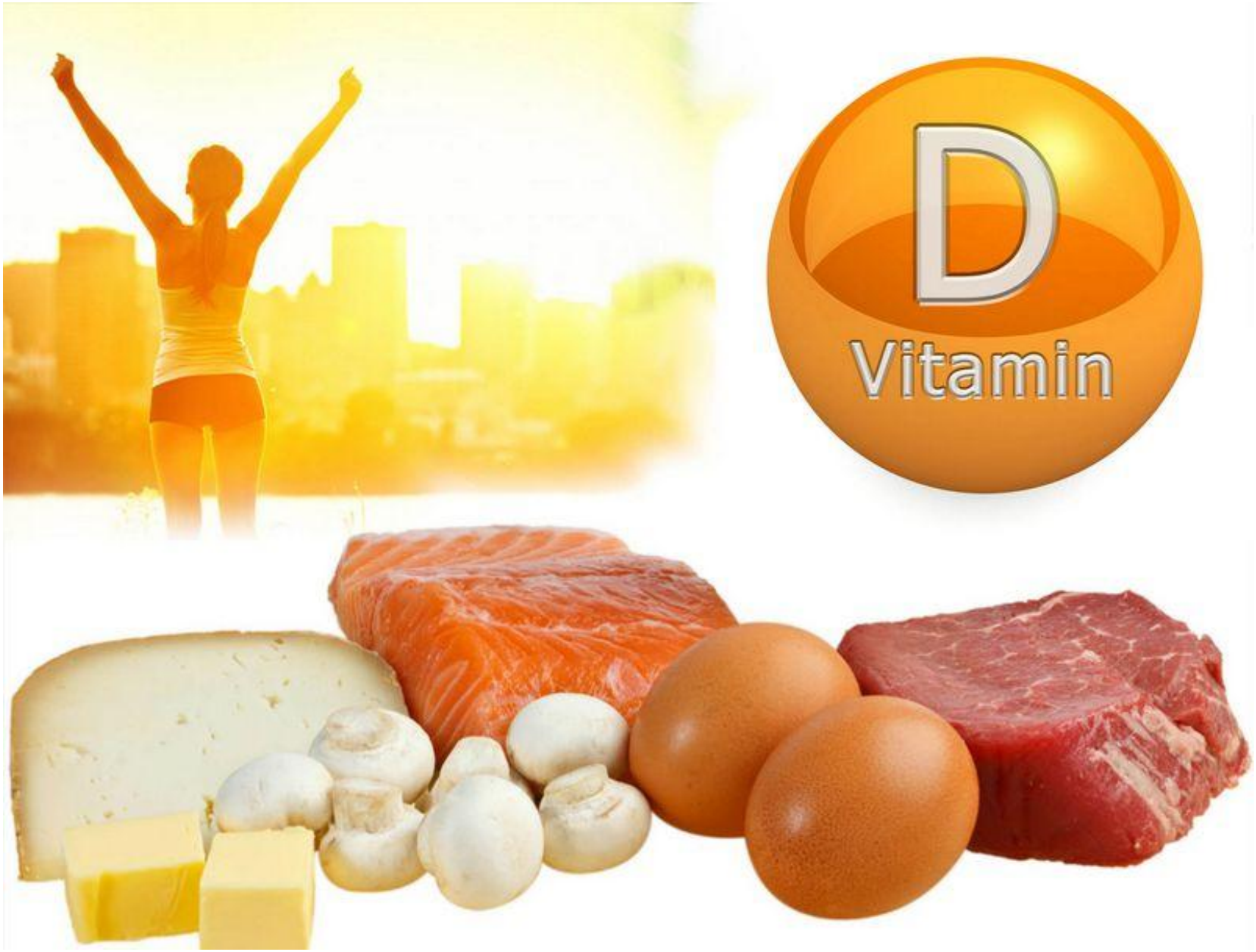
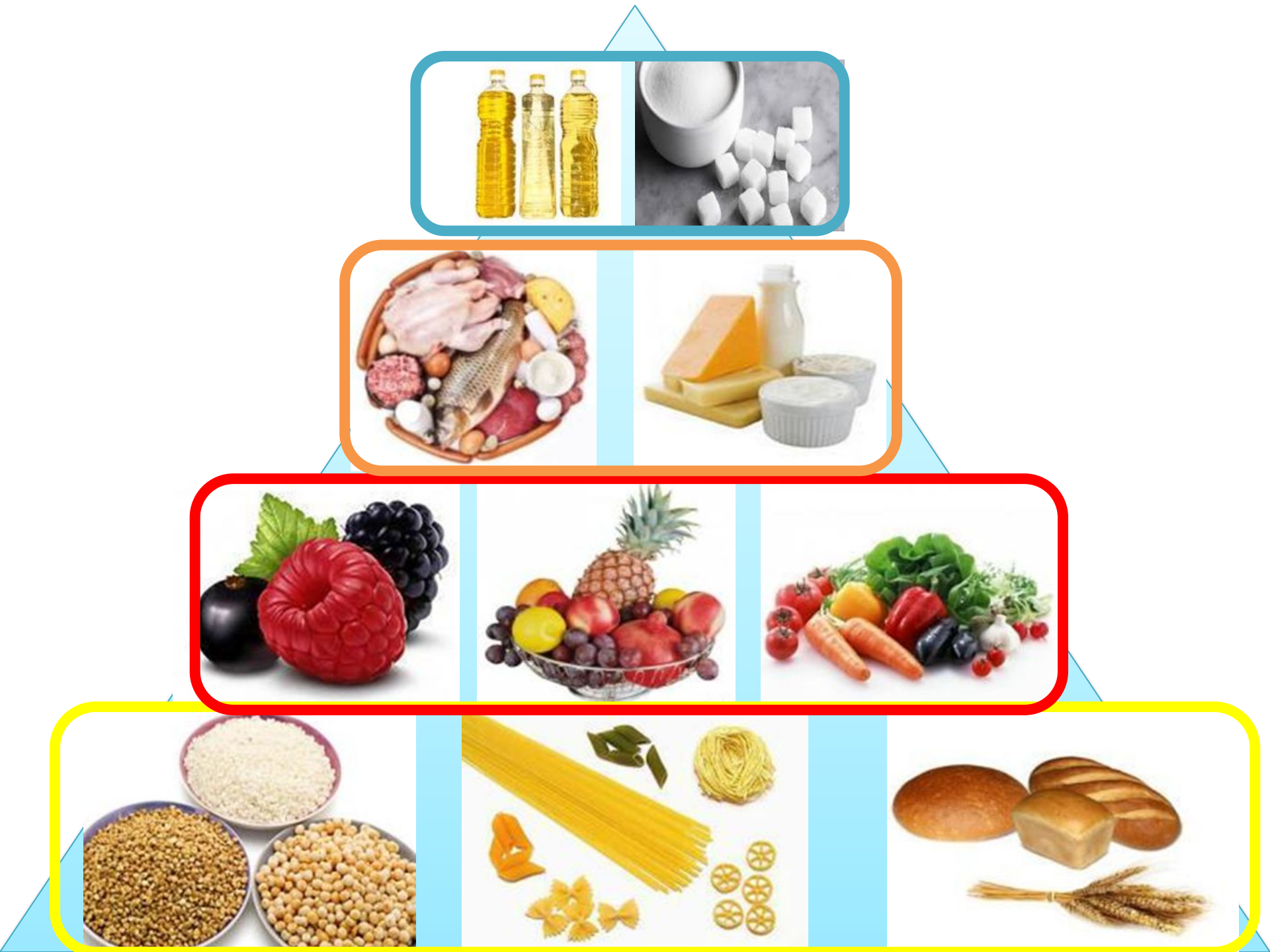
Здоровое
питание



A




D
Vitamin



А какая ваша любимая еда

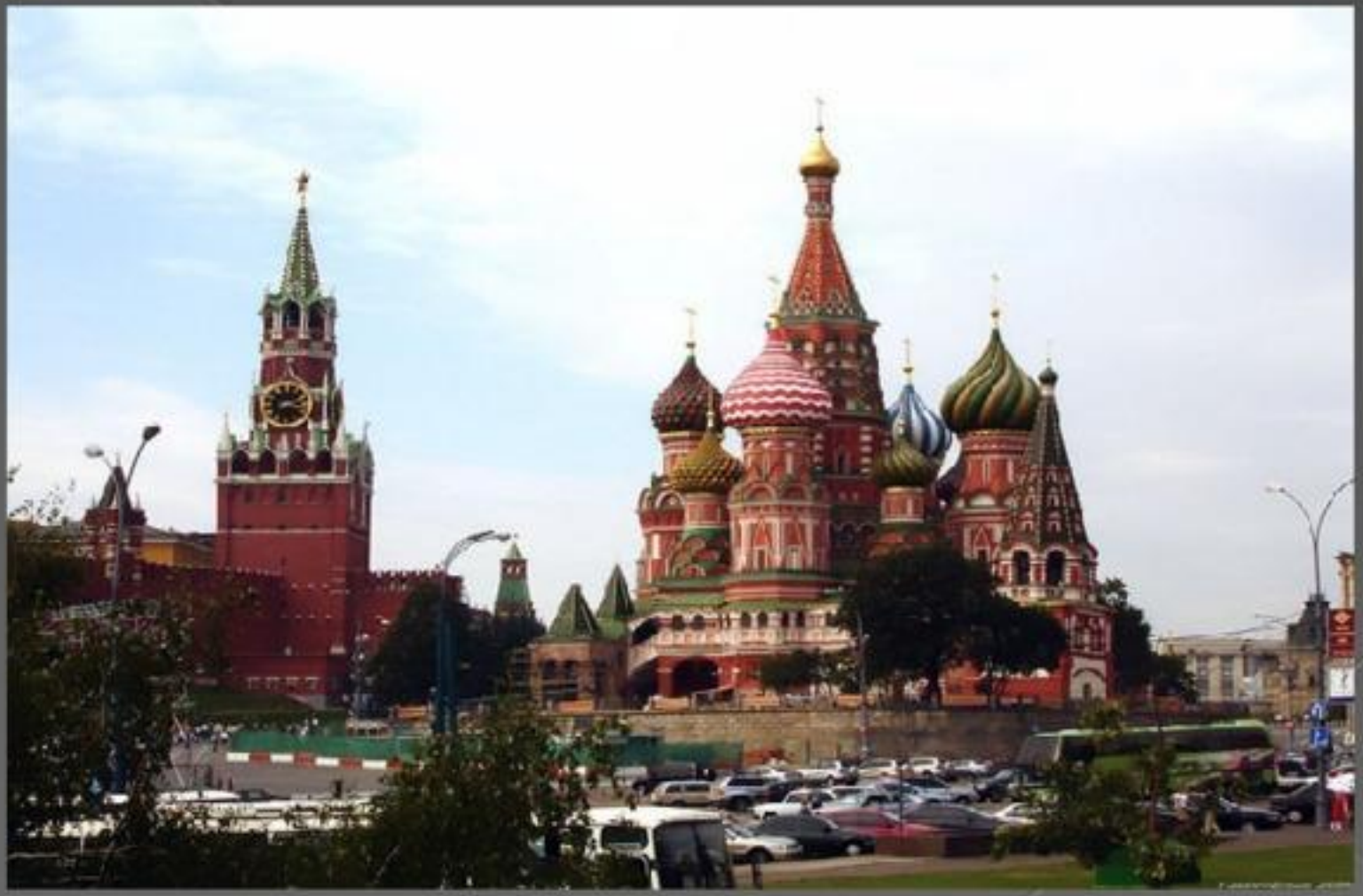
menunedeli.ru

menunedeli.ru

enunedeli.ru

Здоровое
питание

Россия



Средняя продолжительность жизни- 60-70 лет

В рацион русского человека входит много первых блюд: супов (грибных, рыбных), щей, борщей, окрошек, солянок.

На второе – студни и каши, блюда из репы.

На десерт, в качестве сладкого – густой кисель, исконно русское блюдо. Напитки – жидкие кисели, морс, квас.

Норвегия

Средняя продолжительность жизни- 70-80 лет

- Каша - это основа норвежского меню. Каши, подслащенные медом, а не сахаром, заменяют норвежцам десерты. Потребление большого количества рыбы защищает сердце и сосуды от атеросклероза. Вместо сметаны здесь принято заправлять еду молоком

Япония

Средняя продолжительность жизни в Японии – 92 года.

Рис – основной компонент питания японских долгожителей. Морепродукты доставляют в организм йод, который обеспечивает правильное функционирование щитовидной железы. Морская рыба, огурцы, капуста, редька, салат, морковь – обязательная часть питания японских долгожителей.

Забавные факты об овощах!

Забавные факты об овощах!

Забавные факты об овощах!

Забавные факты об овощах!

Забавные факты об овощах!

Забавные факты об овощах!

Диетологи советуют:

1.Питание должно быть разнообразным, содержать много витаминов и полезных веществ.

2.Тщательно пережевывать пищу.

3.Не переедать.

4.Не злоупотреблять сладким, соленым, острым и жирным

5. Пейте больше воды!