**Почему важно правильно питаться?**

В напряжённом графике нашей жизни нам зачастую не хватает времени правильно и полноценно питаться. Походы за фастфудами, чипсы и прочее – это так знакомо многим из нас. Борщ, приготовленный в столовой общепита это не то же самое, что борщ, который мы готовим дома. Конечно, чизбургер – это так вкусно!.. Он и создан для того, чтобы угодить нашим вкусовым рецепторам, а про здоровье можно сразу забыть.

В попытке похудеть мы часто отказываемся и от тех продуктов, употреблять которые важно, и в итоге калечим свой ослабевающий организм. Каждый элемент необходим для нашего тела, будь то витамины, минералы, белки, углеводы, волокна или жир (но всё-таки лучше принимать растительные жиры, исключение, разве что, можно делать для рыбьего жира). Каждое из этих веществ играет свою роль в умственном и физическом развитии организма.

**Негативные последствия неправильного питания**

Первое, чем отвечает нам организм на неправильное питание – увеличение веса в короткие сроки посредством набора жировых клеток. А отсюда следуют и дальнейшие проблемы: болезни сердца, высокое артериальное давление, болезни суставов, диабет.

**Ок, а что такое правильное питание?**

Правильное, здоровое питание вовсе не означает, что вы должны есть блюда, приготовленные только на пару, или отказывать себе в жирах. Всё дело в сбалансированности. Организму нужны жиры. Нужны белки. Нужны углеводы. Для полноценного питания организма они нужны в пропорциях 20/30/50%.

Причём углеводами загружать организм желательно в первой половине дня. Вот прям с утра. О чае с бутербродом стоит забыть. Важно понимать, что это должны быть не простые углеводы, которые легко усваиваются и моментально попадают в кровь (они содержатся в сахаре, кондитерке и т.д.), а сложные. Овсяные каши, макароны и т.д.

Особенно это актуально для растущего организма детей. Особенно – если они занимаются физкультурой и спортом.

**Что нам даёт сбалансированная диета?**

Здоровая пища снабжает наш организм энергией для поддержания его жизнедеятельности.

Правильное питание необходимо для функционирования нашей иммунной и нервной системы, работы мозга. Все питательные вещества, полученные из здоровой пищи, запускают клетки тела и клетки мозга, чтобы активно работать и выполнять свою задачу.

Важные для организма ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Эти жиры быстро преобразуются в энергию, необходимую для физической и умственной деятельности.

Сбалансированная диета помогает нам держать организм в тонусе, не набирая лишнего веса или не худея чрезмерно.