

# Корисні альтернативи шкідливим продуктам

*Правильне харчування - це той раціон, який забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє зміцненню її здоров'я і профілактиці захворювань.*



Багато хто не переходить на правильне і здорове харчування, так як не можуть відмовитися від соусів, чіпсів, майонезу та інших шкідливих продуктів, які розповсюджені на нашому столі. Але, насправді, існує дуже багато корисних і не менш смачних продуктів, які можуть з легкістю витіснити з нашого раціону шкідливу їжу.

## Жирне смажене м'ясо

У свинині міститься більше насичених жирів, ніж в інших сортах м'яса. До того ж, м'ясо, приготоване на пательні, буде менш корисним і більш калорійним.



Краще використовувати курячу грудку, рибу або телятину, і приготувати її на грилі, додати часник і зелень, в результаті отримаємо - корисну їжу, яка набагато смачніше і ароматніше!

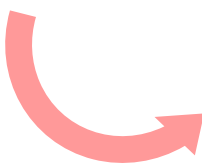
## Соки і газовані напої

В пакетованих соках і газованій воді міститься величезна кількість цукру. Наприклад, в 1 літрі яблучного соку міститься 900 калорій. Також в них багато кислоти, що здатна виводити кальцій з організму і роз'їдати зубну емаль.

Можна замінити їх натуральними соками, корисними морсами, компотами, трав'яними чаями або ж для вгамування спраги використовувати чисту воду.

## Сухарики, чіпси, снеки

Снеки і чіпси - це вироби, зроблені за допомогою хімічної переробки. Основу цих продуктів складають вуглеводи і жири, штучні ароматизатори та барвники. У них найшкідливіше - це навіть не калорії, а канцерогени.



Такі перекуси можна замінити на фрукти, ягоди, горіхи та овочі. Це смачна і корисна альтернатива.



## Кетчуп, майонез та інші соуси

Більшість соусів містять безліч хімічних складових: барвників, консервантів, підсилювачів смаку, стабілізаторів. Тому краще використовувати соуси домашнього приготування.

Натуральні соуси дуже просто готувати в блендері, наприклад, огірковий, з часником і петрушкою. Тут обмежень немає, головне використовувати овочі, зелень і оливкову олію.

## Солодощі

Найнебезпечніше джерело швидких вуглеводів - це цукерки. Цей вид вуглеводів впливає на швидкість обміну речовин. Також цукор, який міститься в них, є першою причиною утворення карієсу.

Можна замінити солодощі на фініки, інжир, курагу, родзинки, які не тільки втамовують потребу в цукрі, а й є джерелом вітамінів і мінералів.

## Сухі сніданки



Сухі сніданки і каші швидкого приготування не мають нічого спільного зі здоровим харчуванням і користю. Єдиний їхній плюс - швидкість і зручність приготування.

Корисною альтернативою сухим сніданкам стануть будь-які каші, для варіння яких потрібно не менше 10 хвилин.

**Нехай їжа приносить не тільки радість, а й користь!**