Почему так важно правильно обедать?

Автор: Administrator
20.04.2012 00:00

По мнению врачей, питание должно быть дробным и регулярным. Кроме того, состав пищи должен тщательно контролироваться. Здоровое питание предполагает на завтрак – творожок или даже порцию гречневой каши с мясом. Хоть с ученым и не доказано, но многие считают, что вечером вредно много кушать. Однако тарелка домашнего супа и какой-нибудь десерт после возвращения со службы будут очень даже кстати. На ночь – изюм с кефиром, и на утро компания получает великолепного работника! Образно говоря, экологически чистого труженика.

К истории вопроса: современная молодежь может не знать, что лет 25 назад советских заводах с вредным производством сотрудники поучали усиленное (льготное) питание и обязательно молоко. Отсюда и пошла популярная фраза «молоко за вредность». В те времена во время обеденного перерыва все заводчане дружно отправлялись в столовую и поглощали полноценный обед. Поэтому и желудками народ болел намного мерньше. Просто в советские времена «хорошо покушать» оставалось излюбленным и зачастую единственным, хоть и трудно обеспечиваемым развлечением народных масс. Сегодня мы имеем развлечений – как звезд на небе, и уже у школьников, а порой и у детей детсадовского возраста фиксируется гастрит, повсеместный дуоденит и разные другие кишечные расстройства.

Именно поэтому не следует пускать свой обеденный перерыв на самотек, а нужно обеспечивать себе полноценное питание.