

Эксперты рассказали, какая шаурма считается здоровым питанием, что заказывать в фаст-фуде, как правильно готовить бутерброд, какой кофе полнит больше еды и как есть всё, что хочется.



Рост ожирения среди россиян, по данным Роспотребнадзора, за последние восемь лет увеличился вдвое. Около 14% мужчин и 26% женщин в России страдают от избыточного веса, при этом доля людей с ожирением продолжает расти – в их рационе чаще всего наблюдают избыток жира и дефицит белка.

По словам диетологов, ожирение вызывает множество других заболеваний, в том числе

сердечно-сосудистые и диабет. Чтобы избежать проблем со здоровьем, специалисты советуют обратить внимание на свое питание.

Правильное начало дня

Опрошенные РИА Новости эксперты сходятся во мнении, что в день должно быть не менее трех приемов пищи.

Хотя если человек тратит много энергии и испытывает чувство голода, можно устроить несколько перекусов, главное — не пропускать приемы пищи и начинать день с завтрака, считает эндокринолог Майра Рау.

"Если получается позавтракать дома — отлично, если на работу нужно приезжать очень рано, когда есть ещё не хочется, то важно организовать приём пищи до начала работы, а не заглушать чувство голода несколькими чашками кофе", — говорит она.

Сбалансированный обед, включающий овощи, цельнозерновые злаки и белки, поможет продуктивно работать и не переест во время ужина, добавляет эксперт.

Главный врач клиники "Питание и здоровье" Дарья Русакова, в свою очередь, отмечает, что о полноценном питании стоит подумать заранее.

"Нужно накануне подумать о своем рационе. Если вы будете питаться только тогда, когда вспомните об этом — уже неверно, так как несбалансированный рацион может быть вреден", — говорит она.



[Теперь вы можете почитать по этому поводу что угодно, но это не поможет вам похудеть, если вы не будете следовать этим советам. Если вы хотите узнать больше о том, как есть все, что хочется, и не полнеть, то вам стоит прочитать эту статью. В ней вы найдете много полезных советов, которые помогут вам достичь своих целей. Не забывайте, что здоровое питание – это не диета, а образ жизни. Поэтому не стоит ограничивать себя в еде, а наоборот, стараться есть все, что хочется, но в меру. Это поможет вам сохранить здоровье и вес. Если вы хотите узнать больше о том, как есть все, что хочется, и не полнеть, то вам стоит прочитать эту статью. В ней вы найдете много полезных советов, которые помогут вам достичь своих целей. Не забывайте, что здоровое питание – это не диета, а образ жизни. Поэтому не стоит ограничивать себя в еде, а наоборот, стараться есть все, что хочется, но в меру. Это поможет вам сохранить здоровье и вес.](#)