Aby nie chorować

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3283 razy.

Przede wszystkim jeść mniej smalcu i innych tłuszczów, więc:

- wybieraj mleko, jagurty i twarogi z niską zawartością tłuszczu,

- ogranicz spożycie pełnotłustych serów żółtych i białych,

- z mięsa wykrawaj tłuszcz, a z drobiu zdejmuj skórę,

- śmietanę do zupy zastąp chudym mlekiem lub kefirem,

- jedz mniej chipsów i frytek.

Ogranicz spożywanie węglowodanów prostych, a więc:

- pij kawę i herbatę mniej słodką, cukier zastępuj słodzikami,

- wybieraj dżemy i konfitury z niską zawartością cukru,

- pij niskokaloryczne lub niskosłodzone soki i napoje chłodzące,

- staraj się jeść mniej ciastek, czekolady i cukierków.

Do śniadania jedz owoce lub surówki.

Jedz ciemne pieczywo, warzywa i owoce obieraj jak najcieniej. Od czasu do czasu zjedz surową marchewkę.

Staraj się gotować warzywa w jak najmniejszej ilości wody. Białko to podstawowy budulec organizmu. Jego najlepszym źródłem jest soja, groch, bób i inne rośliny strączkowe. W codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć chudego mleka i jego przetworów - jako źródła białka zwierzęcego.