



Sondajele de opinie arată faptul că tot mai mulți oameni acordă o importanță deosebită stilului de viață pe care îl duc, alimentației sănătoase și de aceea aleg cu atenție să consume doar alimente proaspete și țin cont și de echipamentul de bucătărie, de mobilierul pentru acest spațiu al locuinței lor. Ce aragaz îți convine? Pentru ca gătitul să devină o experiență reală, plăcută și relaxantă, trebuie să ai una din variantele: un [aragaz electric](#), o plită incorporabilă sau o plită cu inducție, ori un aragaz mixt cu plită pe gaz și cuptor electric.



Care sunt alimentele ce pot distruge sănătatea?

- Dacă ții la sănătatea ta, evită să consumi produse alimentare care au ingrediente ce pot afecta metabolismul și pot declanșa anumite boli în timp. Dintre acestea fac parte:
 - Îndulcitorii artificiali: zaharină, aspartam, sucraloză, ciclamat.
 - Coloranții artificiali și conservanții BHT, BHA.
 - Alcoolul din zahăr: sorbitol, maltiol, manitol, xilitol.
 - Uleiurile parțial și total hidrogenate; uleiul brominat vegetal care este un aditiv toxic; uleiul de rapiță.
 - Produsele din carne ce au nitrit sau nitrat de sodiu (aceste substanțe pot produce cancer).

10 sfaturi de alimentație optimă – Sugestii pentru a rămâne sănătos toată viața

Scris de Sighet Online

Mărti, 23 Ianuarie 2018 21:20 - Ultima actualizare Mărti, 23 Ianuarie 2018 21:25

- Sulfiții din cartofi prăjiți, pizza, fructe uscate, din vin și alte produse alimentare.
- Olestra și alte grăsimi artificiale.
- Potențiatorul de gust: monosodiu glutamat.
- Conservantul propil galatul; acesta este folosit în maioneză, grăsimi solide, uleiuri, carne uscată.
- Carbohidrații rafinați, prelucrați.

10 sfaturi de alimentație optimă, pentru menținerea sănătății organismului



Consumă multe fructe și legume dar nu înainte ca acestea să fie spălate bine pentru a reduce nivelul de pesticide. Este important să fie curățate și de coajă mai ales dacă nu știi exact proveniența lor și ar putea avea reziduri de pesticide. Pentru a-ți proteja sănătatea este bine să cumperi alimente organice, acestea ar trebui să aibă un nivel mai scăzut de substanțe potențial nocive.

Supele sunt recomandate mai ales în sezonul rece pentru că au calități nutritive bune pentru organism (mai ales atunci când conțin multe legume, ceapă, usturoi și condimente picante). Astfel de preparate culinare sunt gustoase și în plus au și calități de încălzire a corpului.

10 sfaturi de alimentație optimă – Sugestii pentru a rămâne sănătos toată viața

Scris de Sighet Online

Mărti, 23 Ianuarie 2018 21:20 - Ultima actualizare Mărti, 23 Ianuarie 2018 21:25

Consumă usturoi zilnic pentru că elimină paraziții intestinali și ajută procesul de însănătoșire al organismului.

Bea ceaiuri din plante pentru a-ți curăța sângele, ficatul și organismul. Cele mai bune sunt ceaiurile din pădărie, mușetel, lucernă, măceșe, armurariu și trifoi roșu. Pentru calmarea nervilor, flatulenței, indigestiei și amețelilor este recomandat ceaiul de mentă.

La micul dejun alege alimente care conțin fibre și proteine: nuci, ouă, semințe, brânză, cereale.

Pentru a oferi organismului necesarul de grăsimi bune alege să mănânci pește, avocado, nuci, măsline, semințe și ulei de măsline extra virgin. Pentru a fi sănătos nu înseamnă să nu mai consumi deloc grăsimi!

Bea cel puțin 2 l de apă plată pe zi, aceasta elimină toxinele și rezidurile din organism.

Sucurile din legume și fructe proaspete sunt o sursă de nutrienți, de enzime, vitamine, minerale și antioxidanți. Aceste băuturi oferă energie, forță vitală, o senzație de bine în organism și pot vindeca multe afecțiuni prin calitățile terapeutice ale ingredientelor pe care le conțin.

Atunci când mănânci în oraș, alege un restaurant cu ambianță plăcută, pentru că este important să mănânci într-un mediu deosebit, care să-ți placă. Poți încerca preparate tradiționale care țin de bucătăria japoneză, indiană, mediteraneană, chineză, care au arome interesante și îți pot oferi beneficii nutritive diferite.

Evită cafeaua pentru că intensifică efectele stresului, poate da dureri de cap, migrene, indigestie, tulburări hormonale, iritabilitate și oboseală.

Atenție la anumite alimente!



Nu consuma prea des produse din făină de grâu sau din făină de grâu îmbogățită. Cea mai bună pâine este cea din făină de grâu integrală. Evită consumul de zahăr rafinat sau de zaharuri rafinate. Nu sunt recomandate mezelurile, produsele lactate cu multe grăsimi, carnea grasă, cârnații și alte preparate de acest fel. Alcoolul și fumatul sunt vicii, afectează foarte mult sănătatea. Indicată este să [renunți la fumat](#), iar alcool să bei doar cu moderație (doar vin natural de calitate superioară, nu consuma vin de-al doilea care are foarte mult zahăr).

Alte recomandări pentru sănătate sunt: copiii și persoanele în vârstă pot lua suplimente de vitamine și minerale pentru a-și întări organismul și crește imunitatea; activitatea fizică sau sportul mențin condiția fizică și starea de bună-dispoziție; respectarea orelor de somn este importantă pentru refacerea organismului, pentru „reîncărcarea bateriilor”.