Все о здоровом питании. Что является вредным, а что полезным и почему. Определения вредности пищи.

**Почему стоит питаться правильно**

Люди продолжают задавать одни и те вопросы. Вредно или полезно. Любить себя – значит выполнять свои желания. Организм хочет всегда плохое только тогда, когда не может заменить это хорошим.

**Как определить вредную пищу**

Если человек захочет персиков, но их нет – захочется персикового варенья. Получит ли он пользу? Поэтому в организме заложен резонирующий эффект. То есть, он хочет именно то, что не хватает организму. Если хочется горошек – значит в организме не хватает серы. Если яблок – нужно пополнить организм магнием. Те, кто любит семечки от яблок – не достаточно йода. Это называется резонирующим эффектом. Мы сейчас говорим о продуктах, не приносящие никакой пользы, а только вред.

Консерванты, стабилизаторы – для чего они нужны? Человек придумал вещества чтобы сохранить продукты на долго, на вечно, уничтожив все ферменты в продуктах. Уксус, соль, сахар, антиокислители, консервы, все перечисленное на самом деле есть нельзя. Продукт не имеющий ферментов в организме - гниет и бродит. Если продукт хранится вечно – его есть нельзя. Он не имеет ферментов, и в организме не переваривается. Значит он не способен расщепить такие продукты, организм ничего не получит.

Человек нажрется копченой колбасы, лежит потом на диване встать не может, а живая клетка, при этом не получив ничего с пищи – голодает. Если продукты, которые мы не можем кушать без соли, сахара, специй – кушать не стоит, от них мы ничего не получаем. Гораздо полезнее скушать свежую морковку, апельсин, ягоду или гречневую кашу, но только без сахара и соли, и различных специй.

**Список вреднейших продуктов**

В списке представлены продукты, которых нужно исключить из вашего рациона. Производители делают все возможное чтобы вы их покупали. Ведь у продавца цель – продать, а ваша цель должна быть не испортить себе здоровье.

* алкоголь;
* еда быстрого приготовления;
* колбасные изделия и копчености;
* газированные напитки;
* майонез;
* шоколад;
* маргарин и рафинированное растительное масло;
* джемы;
* растворимый кофе.

**Почему нужно кушать только качественную пищу**

Почему спортивное авто люди заправляют спортивным маслом, а не минеральным? И почему, тормозные диски перфорированные? Почему резина спортивная, а не кама? Много вопросов «почему». Вот так и с организмом. Если весь день сидеть на диване и смотреть телевизор, кушать чипсы, запивая при этом их пивком, и будет счастье, но, если заправлять качественным топливом, детали вашего организма послужат подольше. Нужно дать себе больше белка, витаминов, углеводов, воду и все должно быть качественное.

**А стоит ли?**

Ничего нового и сенсационного. Все обосновано на принципах доказательной медицины. На основании многих исследований ученых. Все давно уже известно.

Начать правильно питаться легко. Это нужно для вашего нормального существования и самочувствия. Порою трудно побороть лень и искушение перед вредными, но очень вкусными продуктами. Но оно того стоит. Люди, начавшие вносить небольшие изменения в свой рацион, стали чувствовать себя лучше. Это есть мотивация чувствовать себя лучше, здоровее, дольше, качественнее прожить свою жизнь. Успешные люди едят хорошую пищу, это и вам поможет преуспеть в жизни.