

Какво представлява хранителния режим?

Хранителните режими трябва да се нареждат така, че организмът да не страда от липса на храна, а ако е нужно - само от липса или излишък на някои хранителни вещества. Още от древността човекът е схванал вредността на чисто месната храна, затова започнал да я разнообразява с корени, зеленчуци и плодове. месната и зърнената храна изобилствува с органически киселини, които правят организма по-податлив на ред заболявания, а самите соли и киселини при тези хора причиняват редица заболявания.

Каква е ролята на зеленчуците в хранителния режим?

Днес растителната храна заема първо място в изхранването на хората. Зеленчуците, взети като храна, алкализират кръвта, разтварят киселите соли и предпазват и лекуват човешкия организъм от редица заболявания. Месните и зърнените хранителни продукти са богати на различни вещества. В малки количества те задоволяват нуждите на организма, но често, приети в големи количества, не се смилат правилно, в резултат на което става натрупване на излишъци (затлъстяване) и организмът почва да страда. За правилното хранене на човешкия организъм е нужна както животинска, така и растителна храна.

Каква е ролята на животинската храна в хранителния режим?

Чрез животинската храна най-лесно се доставят градивните елементи белтъци, ензими и минерални вещества, а чрез растителните - енергетични и защитни елементи; въглехидрати, соли и витамини.

Видове хранителни режими

РЕЖИМ НА ХРАНЕНЕ

Написано от admin

Според характера на храната хранителните режими биват: смесен хранителен режим, вегетариански хранителен режим, чисто растителен хранителен режим.