**Первый закон здорового питания**

В организме все должно быть все уравновешено: количество съеденных калорий, должно отвечать количеству потраченной энергии.

Энергию человек расходует практически для всего, для поддержания температуры тела, ходьбы, дыхания умственной деятельности и пищеварения

А вот калории приходят в наш организм вместе с едой. Их можно разделить на два вида, которые организм усваивает легко и быстро, они, кстати, и уходят в энергию, и те которые наш организм, обычно, откладывает в жирок.

Самыми калорийными продуктами считаются те, в которых содержатся жиры, так как их энергетическая ценность больше в два раза. Но сидя на диетах от них нельзя отказываться совсем, так как они являются материалом помогающим осуществлять синтез веществ, а так, же стройматериалом для всех структур организма. Так же они делятся на растительные и животные. Медики советуют употреблять не более 1-2 столовых ложек растительного масла в день.

Не которые функции организма похожи на мансардные окна, служат не только для красоты.

Белки, являются одним из важных компонентов пищи. В нашем организме, белки расщепляются на аминокислоты, которые потом распределяются по всем органам. Есть пищу богатую белками, желательно, каждый день, так как для нас это незаменимый продукт. Больше всего белков содержат: рыба, мясо, молочные продукты. Так же белок присутствует в бобовых растениях.

Углеводы нам дают энергию, для того что бы мы могли выполнять основную работу. Их содержат продукты растительного происхождения. Делятся на два вида: сложные и простые углеводы.

Сложные углеводы в своем составе содержат некоторые элементы, которые организм не усваивает, к примеру, целлюлоза. Еще такие вещества называют пищевыми волокнами. К ним так же относится клетчатка. Пищевые волокна не перевариваются в нашем организме, но активно участвую в процессе пищеварения, помогают усваивать пищу. Важны для поддержки микрофлоры кишечника.

В большом количестве пищевые волокна содержатся во фруктах, овощах, неочищенных зерновых.

Помните, что питание для каждого организма свое, и потому перед тем как садится на диеты или переходить на здоровое питание вы должны знать, в чем именно нуждается ваш организм.

Быстровозводимые здания, и те рухнут, если будет не хватать какого материала, так и организм, если ему будет не хватать белков и углеводов.