

Кафе здорового харчування «Органік»



Їжа повинна бути не тільки смачною, але й корисною, цю істину знають всі. У світі барвників, стабілізаторів, ароматизаторів і підсолоджувачів дуже хочеться залишатися здоровим. Все більше і більше людей замислюється про здорове і раціональне, а головне, органічне, харчування. **Кафе здорового харчування «Органік» обов'язково попіклується про ваше здоров'я!**

Правильне харчування – основа здоров'я людини. Їжа, яку ми їмо, забезпечує розвиток і постійне оновлення клітин і тканин організму. Обмінні процеси, стан шкіри, настрої, фізична і розумова



працездатність знаходяться в прямій залежності від нашого раціону і способу життя. Усі системи людини щільно взаємопов'язані. Нормалізація діяльності однієї з них, спричинить за собою позитивні зміни у всьому організмі.



організмі.

Людина сама приймає рішення про те, що і скільки і коли приймати в їжу, тому легше всього вона може

впливати саме на свою травну систему.



Навчившись правильно харчуватися, розвинувши культуру прийому їжі, людина може позбутися багатьох захворювань,

зміцнить свій організм і продовжить його молодість.

Харчування, як і дихання, є життєво важливою потребою людини. Значна кількість захворювань безпосередньо пов'язано з режимом харчування. Разом із генетичними факторами та способом життя, він визначає стан здоров'я кожної конкретної людини і всього людства загалом.



Як говорить одна стародавня китайська приказка: *«Свою хворобу шукай на дні тарілки!»*. Не дивно, що з розвитком медицини загальна кількість хворих людей

у світі не зменшується, адже чималу роль тут відіграє харчування.



Проблема ожиріння дуже актуальна для розвинутих країн. Перехід на якісно новий рівень споживання їжі, викликаний зростанням

добробуту, призвів до порушення балансу в харчуванні людини. У раціоні більшості населення значну частину займають



висококалорійні, рафіновані і промислово оброблені продукти.

Це призводить до захворювань, пов'язаних з порушеннями травлення та обміну речовині – і, як наслідок, збільшує ризик серцево-судинних захворювань.



Правильне харчування оздоровлює організм, сприяє лікуванню і профілактиці різних захворювань, задовольняє потреби у духовному рості.



Можливість отримати здорову і, водночас, смачну їжу є по-справжньому привабливою. У різних



містах України уже існують схожі кафе, вони користуються великою популярністю серед різних груп населення, що дбають

про своє здоров'я. Відкриття у Тернополі такого кафе буде сприяти пропагуванню здорового способу життя.

Надзвичайно важливим фактом є те, що аналогів даного закладу як у нашому місті, так і в усій Тернопільській області на цей

момент не існує. Без сумніву,

кафе «Органік» складе

значну конкуренцію

закладам швидкого

харчування та вишуканим

ресторанам.



Сприймання їжі організмом

людини знаходиться також у великій залежності від

смаку, запаху, зовнішнього вигляду і її різноманітності. Добре приготована і красиво подана їжа викликає апетит, посилює виділення травних соків, що, в свою чергу, сприяє кращому її перетравленню та засвоєнню. Саме у нашому кафе можна буде спробувати красиво подану, правильно приготовану здорову їжу і відпочити у затишній атмосфері, смакуючи корисні страви у колі рідних та друзів.





Інтер'єр закладу приємно здивує барвистими тонами та використанням меблів лише з екологічно чистих матеріалів.

Вплив фаст-фуду на здоров'я людини

Вчені стверджують, що фаст-фуд є однією з основних причин ожиріння, артритів, атеросклерозів та інфарктів. Люди не бажають витратити час на готування повноцінної їжі, все



частіше використовують фаст-фуд замість поживної їжі.

Вченими було встановлено, що фаст-фуд викликає звикання, подібно наркотикам.



В Україні їжа швидкого приготування теж стає звичною. Зокрема, у Тернополі поступово збільшується кількість закладів

швидкого харчування, і, як це не сумно, їхніми відвідувачами є, в основному, підлітки та діти.



Надмірна кількість реклами різних видів фаст-фуду магнітом притягує людей до таких закладів. Ця

ситуація стає все гострішою, провокуючи проблеми з

обміном речовин, дитяче ожиріння, результати можуть бути доволі жахаючими. Це різні серцево-судинні захворювання (аритмія, гіпертонія, підвищення холестерину в крові), проблеми зі статевим дозріванням, цукровий діабет 2-го типу, онкологічні захворювання, порушення роботи центральної нервової системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату, імунної системи.



Вирішенням цієї проблеми може стати відмова від споживання фаст-фуду та перехід на здорове харчування.



У цьому Вам, без сумніву, допоможуть відвідини кафе здорового харчування «Органік». Це заклад, яку якому працюватимуть професіонали своєї справи.



Окрім звичайного, заклад пропонуватиме вегетаріанське та спортивне меню. Усі страви готуватимуться лише з екологічно чистих продуктів; кухарі використовуватимуть повноцінні аналоги замість усіх рафінованих, очищених продуктів, застосовуватимуть натуральні спеції та натуральні олії

холодного віджиму, якісні молочні продукти, пропонуватимуть широкий вибір страв з морепродуктів, адже морепродукти краще, аніж м'ясо, засвоюються організмом людини.



Відвідини кафе здорового харчування «Органік» стануть Вашим першим кроком на шляху до покращення здоров'я, а отже, і життя загалом.

Джерела:

1. http://www.zdorov.com.ua/PravPit_2012_04.html
2. <http://www.kralya.org.ua/zdorove-harchuvannya/osnovni-pravyla-pryjomu-jizhi-pravylne-harchuvannya.html>
3. http://mcnvk.ucoz.ru/news/kharchuvannja_i_zdorov_ja/2012-03-01-16
4. <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC/Buklets/buklet%2006.pdf>
5. <http://aandd.com.ua/?p=222>
6. <http://maryse.ru/page/korist-svizhovichavlenih-fruktovih-ta-ovochevih-sokiv>
7. <http://www.esc.lviv.ua/fast-fud-krok-do-smerti/>
8. <http://www.secret-press.com/har12.html>