

У цьому випуску

Важливість здорового харчування	1
Основні принципи раціонального харчування	1
Корисні поради дієтологів	1
Кафе «Органік» - прекрасна альтернатива закладам швидкого харчування	1-2
Переваги меню кафе здорового харчування	2
Урочисте відкриття закладу	2

## Свою хворобу шукай на дні тарілки



**Правильне харчування** – це основа здоров'я людини. Їжа, що ми вживаємо, є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. Навчившись правильно харчуватися, розвинувши культуру прийому їжі, людина може позбутися багатьох захворювань, зміцнить свій організм і продовжити 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.

### Основні принципи раціонального харчування

1. Не плутайте апетит та голод. Їжте тільки при відчутті голоду. Голод—це реальна потреба в їжі, заснована на фізіології людського організму. Апетит - це лише прагнення до їжі, яке є наслідком взаємодії різних зовнішніх факторів.
2. Зранку, перед першим прийомом їжі, необхідно випити як мінімум склянку води. Також протягом дня намагайтеся випивати не менше літра води.
3. Не пийте під час їжі! Дослідження показали, що рідина, перебуваючи в шлунку в середньому 10 хвилин, і йдучи далі по травному тракту, забирає з собою шлункові соки, потрібні для травлення.
4. Зуби дані нам не для прикраси, а для ретельного пережовування їжі. Окрім цього її потрібно приймати спокійно. В іншому разі це призведе до порушення травлення, переїдання та відкладення жиру.
5. Не лягайте спати відразу після прийому їжі. Ця звичка призводить

до ослаблення всіх процесів, що протікають в тілі.

На жаль, існує також чимало помилкових уявлень про здорове харчування:

- «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу». Дослідження показали, що найбільш ситним прийомом їжі повинен бути обід.
- Овочів і фруктів можна їсти скільки завгодно. Дійсно, овочі і фрукти—корисні. Але не в будь-яких кількостях. Надмірне вживання їх може викликати порушення процесу травлення.
- Потрібно виключити «жири» з раціону. Жири дійсно шкідливі у великих кількостях. Але в малих—вони необхідні.
- Чай, кава, сік—після їжі. Це найпоширеніша шкідлива звичка. Справа в тому, що ця рідина, потрапляючи в шлунок разом з їжею, ускладнює травлення, знижуючи концентрацію шлункового соку.

### Корисні поради дієтологів

- Кількість споживаних калорій повинна відповідати витратам енергії.
- Правильне харчування—в різноманітності продуктів з різних груп.
- Більша частина їжі повинна з'їдатися протягом першої половини дня.
- Невеликі перекуси між основними прийомами їжі дозволяють вам не переїдати під час вечері.
- Найкраще для перекусів підходять різноманітні фрукти—свіжі або сушені.

## Кафе здорового харчування «Органік»

Ця корисна новинка стане хорошим другом для жителів Тернополя, які справді піклуються про своє здоров'я. Найбільш привабливою особливістю

кафе «Органік» є здорове харчування, використання тільки екологічно чистих продуктів, вирощених без хімічних добавок, прискорювачів росту та



продовження на наступній сторінці

## Нехай їжа буде ліками, а не ліки — їжею

інших синтетичних засобів.

### Переваги меню кафе здорового харчування

Напрямок кухні — традиційні європейські страви з використанням якісної продукції: твердих і м'яких сирів, овочів, фруктів, риби, молочних продуктів. Меню включає в себе різноманітні фруктових та овочевих салатів, страв з риби, приготованих на пару або запечених (важливим є те, що кафе використовуватиме не варено-морожені морепродукти, а свіжозаморожені), а також багатий асортимент натурального чаю, здорових коктейлів та фрешів, наповнення яких варіюються залежно від сезону.

Важливий пункт меню — це страви із сирих інгредієнтів: свіжі салати, сушена морська капуста, страви з пророщених злаків та бобових, що, завдяки своїй енергетичній цінності набувають у світі великої популярності як серед спортсменів, так і просто серед прихильників здорового харчування.

Кухарі використовуватимуть повноцінні аналоги замість усіх рафінованих, очищених продуктів:

- 1) замінять поварену сіль, що містить в своєму складі тільки натрій і хлор, на морську, де є йод й інші мікроелементи;
- 2) білий цукор замінять коричневим. У ньому містяться мінеральний комплекс з калію, магнію, фосфору, заліза, цинку, кальцію;
- 3) замість рафінованої олії використовуватимуть натуральні олії холодного віджиму (як під час смаження, так і при подаванні страв);
- 4) замість білого рису (очищеного від оболонки) — рис коричневий нешлифований), оскільки усі цінні сполуки знаходяться в оболонці (вітаміни, рисова олія, клітковина).
- 5) хлібні вироби з білого рафінованого



Ми є те,  
що ми їмо



борошна замінять на ціліннозернові.

Родзинкою меню є широкий асортимент натурального меду та різноманітних спецій (без підсичювачів смаку), адже окрім їхньої здатності покращувати смак їжі, кожна спеція наділена цілющими властивостями. Деякі з них (куркума, імбир, кориця, мускатний горіх, чорний перець) володіють здатністю зігрівати організм, що є особливо актуальним у зимовий період. У кафе "Органік" можна буде потішити себе корисними десертами на основі фруктів, сухофруктів, меду та горіхів.

Задля того, щоб відвідувачі максимально насолоджувалися стравами, у цьому закладі немає телевізорів, а лише приємна інструментальна музика.

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

Завітавши до нас хоча б один раз, Ви ніколи не залишитися байдужими до свого здоров'я. Кафе здорового харчування "Органік" стане чудовою альтернативою закладам швидкого харчування та ресторанам високої кухні.

Розташування кафе є надзвичайно вдалим, адже заклад знаходиться поблизу педагогічного та економічного університетів, що привабить до себе велику кількість молодих людей, які цінують смачну та корисну їжу і прагнуть зробити вагомий крок назустріч здоровому способу життя.

Урочисте відкриття закладу відбудеться 1 вересня 2013 року о 15:00. На відвідувачів кафе очікують цікаві конкурси та акції. Чекаємо Вас за адресою майдан Перемоги (острівець біля танку).