

Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо, и об этом наши предки знали давным-давно. И многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение:



1. *Редька, да капуста лихого не допустят.*
2. *Капуста не пуста, сама летит в уста.*
3. *Свёкла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.*
4. *Морковь прибавляет кровь.*
5. *Семь перемен, а всё одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком.*
6. *Зелень на столе – здоровье на сто лет.*
7. *Молодец, что огурец, а огурец, что молодец.*
8. *Обед без овощей – праздник без музыки.*
9. *Овощи – кладовая здоровья.*
10. *Ни один рог без капусты не живёт.*



Чтобы не сомневаться в пользе фруктов и ягод, почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. *Яблоко на ужин – и врач не нужен.*
2. *Виноград – не град, не бьёт, не валит, а на ноги ставит.*
3. *От простуды и ангины помогают апельсины.*
4. *И грушу съел, и зубы почистил.*
5. *Славится на целый мир самый древний фрукт инжир.*
6. *За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.*
7. *Грушу – мне, яблоко – мне, а айву – сердце моё хочет.*
8. *Слива себя не расхваливает, а дорожка к ней всегда протоптана.*
9. *Ради земляники земле поклонись не раз.*
10. *Хорошее яблоко доктора стоит.*

Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур – и всё сразу станет на свои места:

1. *Хороша кашка, да мала чашка.*
2. *Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.*
3. *Без каши обед не в обед.*
4. *Любо животу, что глаза кашу видят.*
5. *Каша – мать наша, а хлеб – кормилец.*
6. *Кашевар живёт сытее князя.*
7. *Здоровье наше – овсяная каша.*
8. *Мать наша – гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.*
9. *Густая каша семьи не разгонит.*
10. *Хлеб да крупы на здоровье лупи.*





А вот завтрак должен обязательно быть питательным – необходимо, чтобы метаболизм проснулся, а съеденные нутриенты обеспечили энергией хотя бы до обеда. Почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. *На ужин кефир нужен.*
2. *Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.*
3. *Натоцак и песня не поётся.*
4. *Укладываясь спать с пустым желудком, проснёшься бодрым.*
5. *Ужин не нужен – был бы обед дружен.*
6. *Сел да поел, так и ужин не нужен.*
7. *Укоротить ужин – удлинить жизнь.*
8. *Поужинавши – подушка под головой вертится.*
9. *Полному желудку кошмары снятся.*
10. *Всякому нужен и обед, и ужин.*

Однако не стоит путать лёгкое чувство голода и недоедание: если первое является физиологическим этапом насыщения (ведь чувство сытости приходит примерно через 20-30 минут после трапезы), то второе – ограничение в необходимых нутриентах, которое нельзя назвать правильным.

Об этом знали и наши предки – недаром в народе бытует столько поговорок о вреде обжорства:

1. *Большая сыть – брюху вредить.*
2. *Кто жаден до еды – дойдёт до беды.*
3. *Большой кусок застрекает в гортани.*
4. *Умеренность в еде полезней, чем сто врачей.*
5. *Большой кусок рот разорвёт, а маленький досыта накормит.*
6. *Умеренная пища – отрада уму.*
7. *Будь умерен в еде, но не в работе.*
8. *Если хочешь здоровья, не ешь много, если хочешь почёта, не говори много.*
9. *Ешь вполсыта – проживешь век до полна.*
10. *Желудок обжоры – бездонное ущелье.*



Народная мудрость о правильном питании

Если собрать все **пословицы и поговорки о здоровом питании** воедино, можно выпустить целый цикл томов народной мудрости – в одну книгу этот бездонный кладезь полезных советов явно не уместится. Да и, если разобраться, вся современная диетология строится на тех же принципах, что пропагандируются в пословицах: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не перекармливайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье, молодость и жизнелюбие на долгие годы.