Az étkezés örömei

Ösztön és szenvedély, életszükséglet és élvezet, mely a születéstől a sírig kiséri életünket: ez a táplálkozás.

A szervezet tápanyagszükségletét különböző élelmiszerekkel biztosítjuk és sokféle konyhatechnikai eljárással készítjük el a már nemcsak a létfenntartást, hanem az étkezés örömét is nyújtó ételeket.

Az étkezés öröm! De ez az öröm csak akkor lesz zavartalan, ha megtartjuk a kellő mértéket. A mértéktelen evés miatti egészségkárosodásról, vagy a másik végletről: a földünk nagy részén még mindig meglevő hiányos táplálkozás következményeiről sokat hallhatunk, olvashatunk.

Nekünk megvan a lehetőségünk, hogy szervezetünk rendelkezésre álló élelmiszerekből jóízű, az ésszerű táplálkozás következményeinek megfelelő ételeket készítsünk, és egészséges étrendet állítsunk össze.

A helyes étrend

Az egészséges táplálkozás egyik alapfeltétele a helyes étkezési ritmus betartása. Nem mindegy, hogy a napi táplálékot mikor és milyen mennyiségben fogyasztjuk el.

Egy régi közmondás szerint:

Reggelizzél bőségesen, mint egy király.

EBÉDELJÉL SZERÉNYEN, MINT EGY POLGÁR.

Vacsorázzál keveset, mint egy koldus.

Ezt a tanácsot érdemes megszívlelni!