

## **Тест «Правильно ли вы питаетесь»**

Увы, большинство из нас питается далеко не «по-научному». Обычно, что купили, то и съели. Тем и семью накормили. А иные считают: пусть и проста пища, лишь бы бала пожирнее. Отсюда - лишний вес, целлюлит, прочие недомогания. Мы предлагаем вам тест, который поможет определить, насколько правилен ваш рацион.

Продукты	Каждый день	Каждый Второй день	Каждый Третий день	Никогда
Хлеб, масло и варенье, масло и мед	А	Б	В	Г
Яйца	А	Б	Г	В
Йогурт, молоко, свежие фрукты	Г	Г	Б	А
Ужин	А	Б	В	В
Мясо, овощи и картофель	А	А	Г	В
Мучные изделия, тесто, хлебные изделия	Г	Г	В	А
Салаты	Г	Г	В	А
Торты и пирожные	А	А	В	В
Бутерброды, гамбургеры, картофель фри	А	А	В	Г
Консервированные и готовые блюда	А	А	В	В
Шоколад	А	В	В	Г
Хлеб с сыром или колбасные изделия	Б	В	Г	А
Более двух стаканов вина или пива	Б	В	В	Г

**Нужно выделить то, что вы употребляете в течение недели. Каждая буква в тесте имеет свое цифровое выражение:**

**А-8 очков; Б-6 очков; В-4 очка; Г-2 очка.**

## Результат

**75 очков и более.** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ - слишком много вы едите мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты, хотя и вкусны, однако мало полезны, зато содержат большое количество калорий. Попробуйте включить в рацион побольше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою или вареный картофель, в котором содержатся многие витамины

**От 50 до 74 очков.** Такое питание - правильное. Тем не менее нужно быть осторожней. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад, иногда йогурт содержат так называемые «скрытые» жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье - частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**До 50 очков.** Ваше питание сбалансировано. И впредь, разнообразьте, пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте побольше жидкости.