

Еще Авицена писал, что чрезмерное потребление пищи вредит человеческому организму. С тех пор прошло много лет, но его высказывания не перестали быть актуальными и в таком спорте как [бодибилдинг](#). Желательно уменьшить количество животных жиров, которые желательно хотя бы частично заменить растительными и в пище должно быть как можно больше витаминов. Наиболее подходящими продуктами по этим параметрам являются: нежирное мясо, птица и рыба, которые неплохо сочетаются с растительной пищей. Но и увлекаться мясными бульонами тоже не стоит, так как в бульон попадают радионуклиды, которые содержались в мясе. Мясо относят к кислой пище. И на 1 часть кислой пищи необходимо съедать минимум 5-6 частей щелочной пищи, к которой относят сливы, вишни, яблоки, арбузы, дыни. А такие продукты, как жирное мясо, продукты на основе сахара, копчения, соления советуем отодвинуть на второй план. Так же важно распределить количество энергии, получаемой в течение дня: за завтраком до 35%, за обедом до 45%, за ужином не более 30%. Также есть продукты, которые необходимо включать в рацион. Это – шиповник, лимон, инжир, изюм, чеснок, боярышник, апельсины, мед, семечки подсолнуха. Сторонники правильного питания советуют хотя бы три из этих продукта съедать за день.