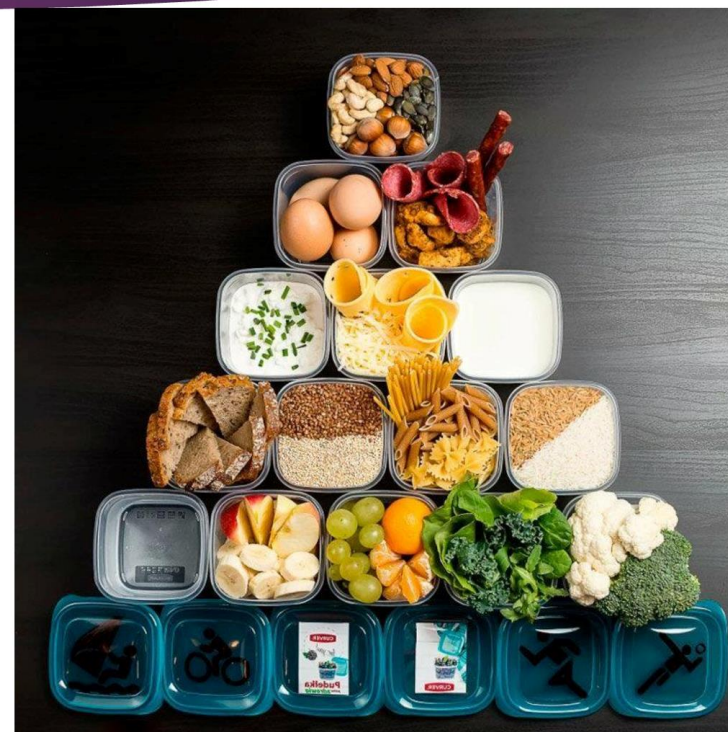




***К вопросу о
правильном питании***

Правильное питание – это четко сбалансированный, правильно распределенный по времени и количеству прием пищи, который содержит необходимое организму количество калорий, питательных веществ и витаминов.

- ▶ По мнению медиков, наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25% полагающейся в день пищи съедается за завтраком, 50% – за обедом, а остальные 25% делятся между полдником и ужином. Медики рекомендуют, есть в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. В этом случае поступающая пища усваивается лучше и скорее, чем у тех, кто не придерживается режима питания и ест в разное время. Перерывы в приеме пищи не должны превышать 6 часов. Нерегулярное питание вызывает нарушение работы органов пищеварения и может вызвать заболевание желудочно-кишечного тракта.



Рассматривая правильное питание, одним из самых важных пунктов является вопрос: «А чем же питаться?»

- ▶ **Наше питание зачастую является однообразным, многокалорийным, но бесполезным. В целом многие из нас питаются неправильно. Картофель, макароны, шлифованный рис, жирная свинина, сливочное масло и другие вредные в больших количествах продукты... Перекусы на работе или «на бегу» — уличные пирожки или отвратительный «фаст-фуд», непрекращающиеся чаепития с пирожными или бутербродами, а овощи и фрукты, не говоря уже о морепродуктах, присутствуют на нашем столе гораздо реже, чем они того заслуживают.**



Рассмотрим несколько продуктов питания.



МЯСО и РЬБА

Многие считают, что употребление мяса в пищу вредит здоровью, однако это не совсем так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в мясных продуктах. Самые богатые железом мясные продукты — говядина, печень и почки. Также богаты железом курица, индейка и некоторые сорта морских рыб - сардина, тунец. Из всех сортов мяса предпочтение следует отдавать птице, постной свинине или телятине. Желательно ограничить употребление жирных сортов мяса, копченостей, колбас. Дело в том, что существует определенная зависимость между неправильным питанием и развитием атеросклероза и раковых заболеваний, в том числе и рака молочной железы.

В рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. Лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба — семга, кета, горбуша, лосось. Ограничьте употребление соленой или копченой рыбы. Гораздо больше пользы приносит вареная рыба (приготовленная на пару), жаренная без кляра и с минимальным количеством жира (на растительном масле) или приготовленная на гриле без применения жира.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Из **молочных продуктов** лучше выбирать (кефир, ряженка, бифидок), натуральный творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. Употребление сметаны и сливок лучше держать под строгим контролем. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.



ОВОЩИ и ФРУКТЫ

Овощи должны стать основой питательного рациона. Капуста всех сортов, болгарский перец, салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в варёном, тушеном и сыром виде.



Фрукты и ягоды можно есть, не опасаясь за свою фигуру, они не только вкусны и полезны, но и дарят хорошее настроение. Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы, ананасы, яблоки, груши, апельсины, гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник, клубника, грейпфруты, лимоны и т.д. Фрукты сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде - изюм, курага, финики, инжир, хурма и т.д.

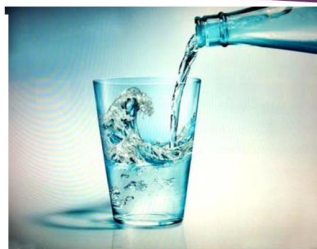


ЯЙЦА

Яйца следует употреблять не более 2-3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка. В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А, витаминов группы В и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят куриные.



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Вода
Сбалансированность
Энергетический баланс
Режим
Разнообразие продуктов
Исключить вредное
Правильно составлять рацион
Способ приготовления
Минимум соли
Больше зелени, овощей и фруктов
Не голодать
Есть после 18:00
Тщательно пережёвывать пищу
Только диетическое мясо



Осторожнее с фруктами после еды и во второй половине дня

ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1. Удовлетворяйте суточную потребность в калориях**
- 2. Следите за балансом питательных веществ**
- 3. Обеспечивайте организм витаминами и минералами**
- 4. Полноценно завтракайте**
- 5. Никогда не следует есть до явного перенасыщения**
- 6. Делайте перекусы питательными**
- 7. Потребляйте меньше простых углеводов**
- 8. Соблюдайте водный баланс**
- 9. Помните о культуре питания**
- 10. Двигайтесь как можно больше**



Влияние неправильного питания на здоровье

Результат неправильного питания может стать причиной:

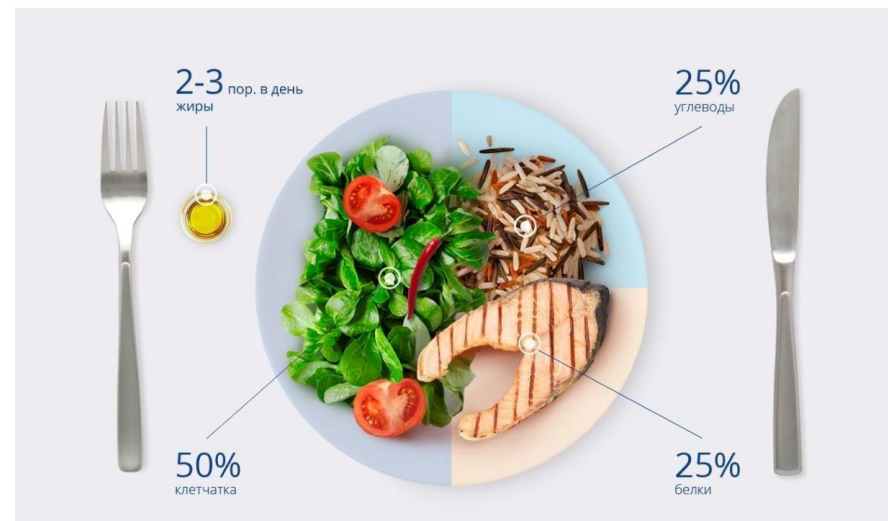
- заболеваний суставов (артрозов);*
- вероятность развития остеопороза;*
- задержка полового развития (ЗПР);*
- анорексия или ожирение;*
- проблемы с работой почек и желудочно-кишечного тракта;*
- развитие анемии;*
- сбои в работе сердца и центральной нервной системы.*



Рекомендации

Для того, чтобы начать придерживаться правильного питания, необходимо не только расставить для себя приоритеты и понять положительный эффект такого образа жизни. Но и соблюдать несколько простых правил:

- завтракать следует через один час после подъема
- с утра натощак пейте 250 мл. теплой простой воды (и на протяжении всего дня поддерживайте водный баланс)
- между любыми приемами пищи выдерживайте время в 2-3 часа
- садитесь ужинать раньше или не позднее двух часов до сна
- не забывать про %содержание БЖУ в продуктах питания
- ешьте в меру и тщательно пережевывайте пищу
- сократите потребление сахара





Заключение

Как известно, правильное питание - одно из основ здорового образа жизни. Однако не каждый из нас осознаёт важность такого образа жизни. Поэтому необходимо понять, что важно для нашего здоровья. И начать относиться к себе со всей любовью и заботой, чтобы в будущем не возникли проблемы, связанные с работоспособностью организма.

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».

Спасибо за внимание!!!

