

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПОРОКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА



Человек - это то, что он ест. Исследования ВОЗ, выполненные за последние 30 лет, показали, что в европейских странах около половины случаев смерти в возрасте до 65 лет вызваны болезнями, связанными с неправильным питанием. Считается, что правильное питание - практически единственное средство, продлевающее жизнь человека на 25-40%.

ФОРМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- ▣ *переедание* : потребление большего числа калорий, чем того требует организм, что приводит к ожирению;
- ▣ *недоедание* : недостаточное потребление калорий и питательных веществ, что приводит к избыточной потере веса и/или дефициту питательных веществ в организме.

ЧТО МЫ ЕДИМ?

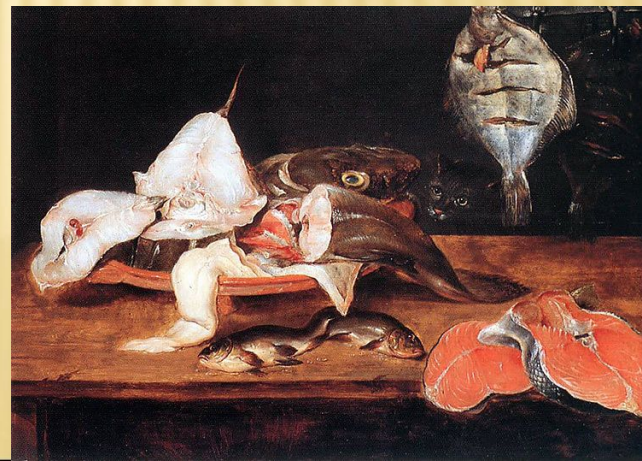


Гиппократ говорил: "Пусть твоя пицца
будет тебе лекарством".

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

- ▣ В течение последних 10-15 лет отмечают постоянное ухудшение структуры питания населения России. До 90% населения имеет дефицит аскорбиновой кислоты, 30-40% — витаминов групп В и Е, в ряде регионов выявлен практически 100% дефицит селена и йода, более 50% населения получают недостаточное количество клетчатки. За последние десятилетия произошло резкое снижение потребления основных продуктов (мясных, молочных продуктов, рыбы и рыбопродуктов, растительного масла, фруктов, овощей), которые являются источником белка, витаминов, микроэлементов
- ▣ Изменение структуры питания россиян в течение последних 10-15 лет привело к росту частоты: ожирения, инфарктов миокарда, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, онкопатологии, аллергических заболеваний

НАДО КУШАТЬ



ПРИЧИНЫ, ОБУСЛОВИВШИЕ ИЗМЕНЕНИЕ КАЧЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ И ЖИВОТНОЙ ПИЩИ И ПРОДУКТОВ ИЗ НИХ:

- исчезновение многих минералов из почвы и как следствие из растений;
- использование искусственных удобрений, приводящих к избыточному накоплению в почве и растениях некоторых минералов (фосфор, калий);
- сбор овощей, фруктов и зелени до созревания и их созревание уже по дороге к месту хранения и/или продажи;
- длительная транспортировка и хранение продуктов питания, уменьшающая содержание в них биологически активных веществ, многие витамины и минералы начинают разрушаться с того момента, как фрукт или овощ сорван, и длительный период хранения практически сводит на нет питательную ценность продукта;
- откорм животных в условиях, резко отличающихся от естественных, искусственная стимуляция их роста (введение в кормовые рационы гормонов и антибиотиков);
- технология переработки, консервирования, рафинирования, кулинарная обработка, уменьшающие содержание в продуктах биологически активных веществ, в процессе которых некоторые микронутриенты удаляются или распадаются полностью, количество других уменьшается на порядок.

НЕЛЬЗЯ:



«УДОБНАЯ ЕДА»

- "Удобная" еда быстрого приготовления, бедная в отношении полезных компонентов для жизнеобеспечения организма и богатая жирами, сахаром и солью, а также химикатами, используемыми при их изготовлении, зачастую составляет основу рациона питания большинства из нас. Когда мы питаемся подобным образом, свежие фрукты и овощи автоматически переводятся в разряд пищи "второго плана", в то время как именно они должны составлять основу здорового рациона питания. То же самое можно сказать и в отношении потребляемой жидкости: сладкие газированные напитки и соки из концентратов заслоняют от нас потребление обычной воды.
- Недостаток образования и знания в области питания образует другую проблему, лишь ухудшающую состояние и без того уже сформировавшегося целлюлита: неправильный подход и злоупотребление различными диетами. Для большинства людей они стали нормой. А в результате - дефицит жизненно необходимых компонентов питания в организме

КАК МЫ ЕДИМ:

Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на желудок. В результате может развиваться его заболевание — гастрит. Очень часто он возникает у школьников, которые пропускают обед, перекусывая в школе лишь бутербродом.



Еда урывками во
время посторонних
занятий отвлекают
желудок от
правильной работы.
Питаться лучше в
одно и то же время
несколько раз в сутки.
При этом желудок
будет работать четко,
как по графику!



ПОСЛОВИЦЫ

- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Ешь, да не жирей – будешь здоровей.
- Умеренность – мать здоровья.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
- Хлеб да капуста никого не подпустят.

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!