

Здоровое и правильное питание

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



Энергия

Что такое Энергия? Солнце является источником энергии. Его энергия поглощается растениями в виде хлорофилла, растение поедается животными, и энергия накапливается в их тканях. Человек потребляет как растительную так и животную пищу, чтобы получить энергию для поддержания всех жизненных процессов в организме.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- 6) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 7) *Скажем «Нет!»* вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

На вопрос: «Что и как есть? » можно ответить следующим образом:

- ▣ Есть только тогда, когда голоден.
- ▣ Есть только то, что требует организм.
- ▣ Необходимо больше есть зимой, меньше — летом.
- ▣ Больше, если работаете физически.
- ▣ Меньше — если умственно.
- ▣ Больше в молодости.
- ▣ Меньше в старости.

Зачем человек ест?



**«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»**



Вывод:

Человеку необходимо питаться.





Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках



Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия –
ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые,
орехи – 2 порции в день



Молочные продукты –
2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день



Зерновые –
5-7 порций
в день



Основное, что следует знать о питании

Существует шесть классов питательных веществ:

1. Вода.



Наиболее важный и незаменимый питательный компонент. Организм может неделями или даже месяцами обходиться без пищи, а без воды – погибнет через несколько дней.

Потребление воды жизненно необходимо для поддержания

- а) всех процессов производства энергии в организме
- б) для контроля температуры особенно во время высокоинтенсивных тренировок
- в) для доставки всех питательных веществ и шлаков жизнедеятельности в организм и из организма
- г) для увлажнения суставов и других сочленений организма

В организме взрослого человека вода составляет 60% всей массы тела

При потере жидкости у человека появляются определенные симптомы:

- ▣ при потере 1% воды вызывает чувство жажды
- ▣ при потере 2% воды потери выносливости
- ▣ при потере 3% воды снижение силы
- ▣ при потере 5% воды снижение слюноотделения и мочеобразования, учащение пульса, апатия, мышечная слабость, тошнота.

2.Жиры

■ **Насыщенные и не Насыщенные**

Насыщенные жиры (жиры, которые сохраняют твердость при комнатной температуре) обнаруживаются в первую очередь, в пище животного происхождения (мясо, молоко, яйца и также входят в состав кулинарного разрыхлителя, маргарина и кокосового масла)

Ненасыщенные жиры (жиры при комнатной температуре сохраняют жидкую форму) их далее можно разделить на полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры. Эти жиры обнаруживаются, в основном в пище растительного происхождения. Такие как растительные масла, орехи, семечки. Авокадо, оливки. Рыба и курица также содержат некоторое количество ненасыщенных жиров.

Холестерин – еще один вид жира он не содержит калорий и не восполняет энергию

Он присутствует в пище животного происхождения (мясо, сыр) по сравнению с триглицеридами хранится в организме в малых количествах.

Холестерин плавает в кровяном потоке и высокий уровень содержания этого типа жира являются первостепенным фактором риска для развития сердечнососудистых заболеваний.

Лецитин-вид жира которая еще именуется фосфолипидами, что означает, что он содержит часть жировую и часть водорастворимую. Он производится организмом и не содержит калорий.

- 75% холестерина в крови переносится ЛНП; именно они являются главными виновниками атеросклеротических болезней сердца. Чем выше уровень ЛНП, тем выше общее содержание холестерина в крови и тем больше его осаждается на стенках сосудов.
- 20% холестерина переносится ЛВП. В противоположность ЛНП, которые называем «плохими», ЛВП работают на пользу организму.

Значения уровня холестерина в крови для мужчин и женщин разных возрастов. Норма холестерина для 25 летнего-человека считается 4,6 ммоль/ (180 мг на 100 мл крови). Для женщин от 40 до 50 лет нормой считается 6,6 ммоль (250 мг на 100 мл) Для женщин от 50 до 60 лет – 7,2 ммоль (280 мг на 100 мл). Для женщин за 60 лет – 7.7 ммол (295 мг на 100 мл). Для мужчины старше 40 лет норма холестерина не должна превышать 6,7 ммоль (260 мг на 100 мл).

- Простые углеводы - включают рафинированные сахара вроде столового, меда, коричневого сахара, зерновой сахар и сахара присутствующего в молоке и фрукта. Простые сахара, присутствующие во фруктах и молоке являются здоровой пищей.
- Сложные углеводы – являются комбинациями длинных цепочек сахаров содержащихся в грубомолотом хлебе и растительных злаках.

3. Белки

Большие молекулы формируемые длинными цепочками приблизительно из 23 различных аминокислот. 8-10 из этих аминокислот являются жизненно важными (незаменимые) это означает, что их следует потреблять с пищей поскольку организм их не вырабатывает

Белки играют исключительно важную роль в жизнедеятельности организма человека. Они служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма. Они принимают участие в образовании ферментов и гормонов.



Примеры продуктов богатых белками



4. Углеводы



Углеводы являются основным источником энергии и при физической работе (тренировках) расходуется в первую очередь.

Углеводы разделяются на две категории:

Простые и Сложные

Углеводы - есть наиболее доступный источник пищевой энергии. В ходе процесса пищеварения и метаболизма, все углеводы расщепляются до простого сахара-глюкозы и используется как основной источник энергии. Глюкоза-это форма сахара, присутствующая в крови и топливо № 1, потребляемой нервной системой в отличие от прочих тканей, потребляющих как жиры, так и глюкозу. Глюкоза запасается в клетках печени и мышечной ткани в виде гликогена

Диета богатая углеводами, необходимо для поддержания мышечного гликогена. Таким образом, здоровая диета должна быть богата углеводами, особенно сложными и естественными сахарами.

5.Витамины

- **Витамины** представляют собой органические вещества, которые нужны организму в очень незначительных количествах и которые мы получаем вместе с пищей. Витамины не являются энергетическим сырьем, не способствуют непосредственно наращиванию мышечной массы, но они выступают в качестве катализаторов - веществ, которые помогают протеканию всех реакций в организме.



- **Витамины** делятся на две основные категории: водорастворимые и жирорастворимые. Первые не накапливаются в организме, и любой их излишек выводится вместе с мочой. Жирорастворимые же растворяются и хранятся в жировых тканях тела. Водорастворимые витамины необходимо принимать ежедневно, жирорастворимые можно потреблять гораздо реже.
- Водорастворимые витамины: В6 (пиридоксин), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), ниацин, пантотеновая кислота, биотин, холин, фолацин (фолиевая кислота), В12 (цианокобаламин), С (аскорбиновая кислота).
- Жирорастворимые витамины: А, Д, Е, К.

6. Традиционно все минеральные вещества делят на две основные группы:



Сколько раз в день необходимо питаться?



1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.





ЗАВТРАК

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

ОБЕД

Обѣд — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

1. Суп, борщ, щи.
2. Биточки, котлеты, гуляш и т.д.
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



Полдник

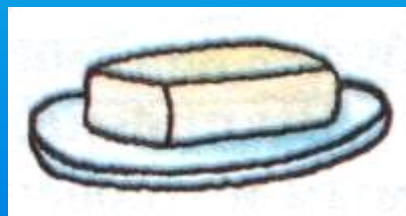
Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Три условия правильного питания:

СВОЕВРЕМЕННОСТЬ

умеренность

разнообразие

«Люди с самого рождения Жить не могут без движения»



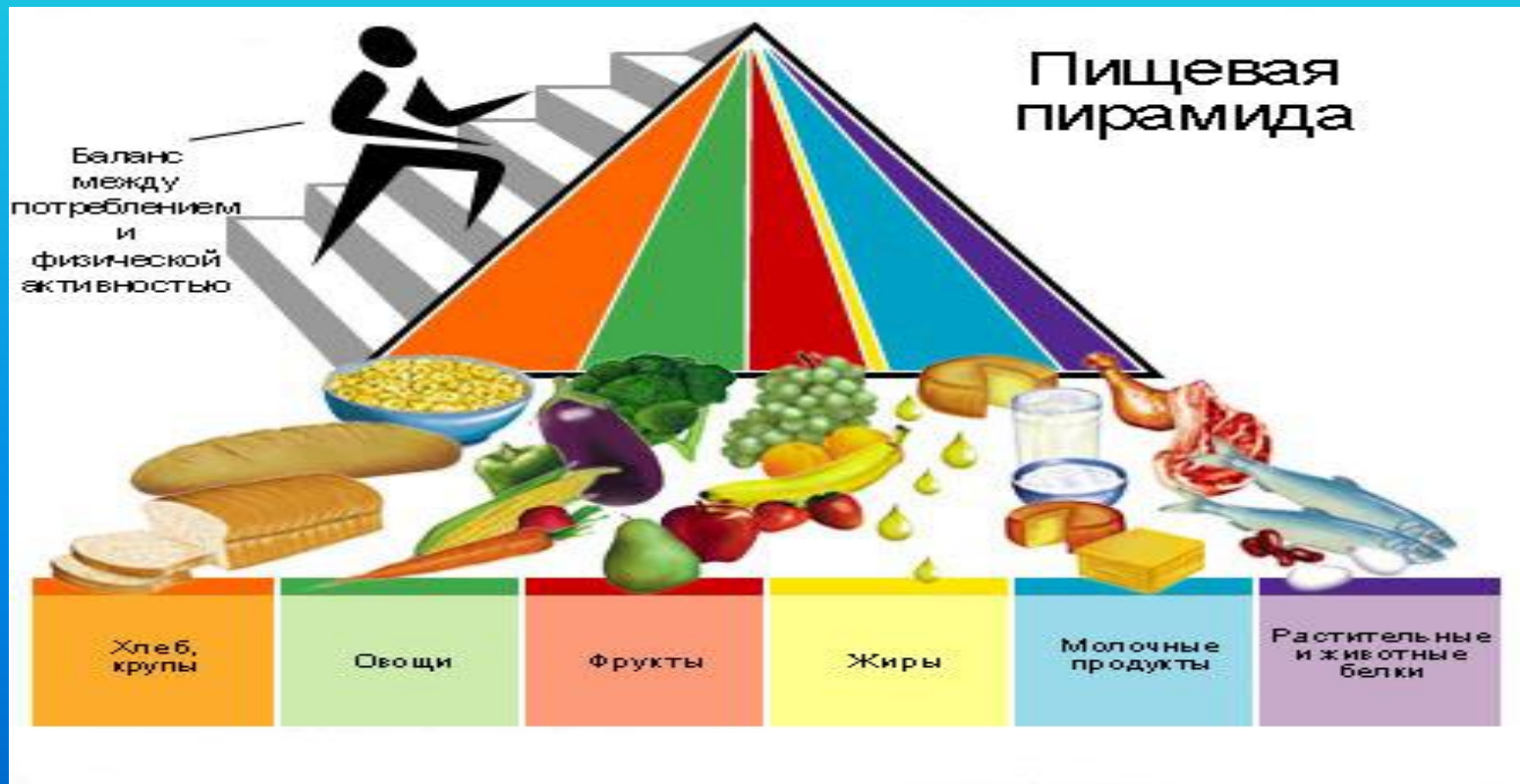
Золотые правила питания:

- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**



ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!



ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ?

50% — образ жизни

20% — наследственность

20% — экология

10% — здравоохранение

<http://biznesideelm.blogspot.com>

Спасибо!

Желаю здоровья!