

Здоровое питание

Автор работы: Борисенко Ангелина и Лазарева Дарья.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.



Советы по здоровому питанию

Будьте активны – двигайтесь больше, сидите меньше ...

Начинайте день с завтрака ...

Питайтесь регулярно ...

Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами ...

Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день ...











Отдавайте предпочтение не мясу, а рыбе ...

Потребляйте жиры разумно ...

Меньше сахара

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зрения и ногтей нормализует обмен веществ повышает сопротивляемость инфекциям стрессу, давлению поддерживает здоровье зрения 	 <p>Яйца, Масло, Папайя, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
ВИТАМИН В₁ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> улучшению умственных способностей нормализации сна нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
ВИТАМИН В₂ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> обмену веществ, укреплению костей росту тканей нормальной работе сердечно-сосудистой системы предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний 	 <p>Зеленые овощи, Хлеб, Мясо, Суп, Соевые бобы, Молоко</p>
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы различным формам развития Болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Ягоды</p>
ВИТАМИН В₆ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> усвоению белков и жиров предотвращению кожных заболеваний нормализует обмен веществ повышает устойчивость к болезням 	 <p>Семечки подсолнуха, Горох, Злаковые, Рыба, Мясо, Молоко</p>
ВИТАМИН В₁₂ Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка повышению сопротивляемости к различным инфекциям улучшению памяти 	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Суп, Молоко</p>
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> защиты от респираторных заболеваний предотвращению анемии повышению иммунитета улучшению кровотока, сосудов повышению уровня энергии 	 <p>Груша, Томат, Апельсин, Лимон, Виноград, Киви</p>
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> здоровью нормальной свертываемости крови нормальному росту костей 	 <p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> улучшению регенерации тканей стимуляции иммунитета улучшению тонуса организма замедлению процессов старения в организме улучшению циркуляции крови 	 <p>Бананы, Зеленые овощи, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь</p>
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> нормальной свертываемости крови укреплению костей улучшению работы сердца 	 <p>Томаты, Соевые бобы, Цикорий, Мясо, Парус, Брокколи</p>



Правила здорового образа жизни



История исследований

Первым полномасштабным исследованием, подтвердившим, что здоровое питание может значительно снизить проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением и диабетом, стал проект «Северная Карелия», проведение которого стартовало в Финляндии в 1973 году. За 35 лет у населения области Северной Карелии смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась в 7 раз. Этот результат лёг в основу общеевропейской Стратегии по здравоохранению 2020.

Основные изменения, которые привели проект Северная Карелия к такому результату:

отказ от курения

изменение рациона населения:

снижение потребления сливочного масла на 80%;

увеличение потребления растительного масла;

потребление низко-жирной молочной продукции;

увеличение потребления овощей и фруктов;

изменения рецептуры традиционных блюд и обучение населения новым техникам приготовления (не жарка, а запекание и отваривание).

Начинайте день с завтрака

Завтрак должен быть достаточно обильным, чтобы зарядиться энергией на весь день. Ночью организм потребляет запасы углеводов, которые накопились в печени, и утром их следует восстановить. Если не есть завтрак, организм начнет разлагать собственные запасы, что может привести к снижению эффективности функционирования организма, например, снижению работоспособности, способности к обучению и концентрации внимания. Углеводы, которые мы получаем с завтраком, используются сразу же, и организм не откладывает их в виде жира. Завтрак должен быть насыщен медленно всасывающимися углеводами. Хорошо подходят различные каши, особенно из цельнозерновых круп. Также подходят бутерброды, и на завтрак вполне можно позволить себе небольшое лакомство.



Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день

Для того чтобы в организме не было дефицита многих нужных витаминов и минеральных веществ, старайтесь в каждый прием пищи употреблять фрукты или овощи. На обед и ужин половину тарелки должны занимать овощи. Ешьте как можно больше разнообразных плодов, чтобы получать различные питательные вещества. Вместе с основным блюдом всегда должны подаваться овощи – будь то простой салат, овощи на пару, вареные или тушеные. На десерт ешьте фрукты и ягоды. Хотя мы получаем витамины и минеральные вещества в небольшом количестве из некоторых ягод, для того, чтобы фрукты и овощи помогали в лечении, например, сердечно-сосудистых заболеваний или в профилактике развития некоторых форм раковых опухолей, их следует потреблять не менее 500 грамм в день.



Основные принципы правильного питания совсем не сложно соблюдать, нужно только их запомнить:

запомнить:

1. Прием пищи должен быть спокойным, не нужно спешить проглотить отведённую порцию как можно скорее: кушайте размеренно, тщательно пережёвывайте, не проглатывайте куски на лету.
2. Обязательно завтракайте и обедайте плотно, в качестве ужина желательно выбирать легкие продукты и кушать не позже девятнадцати часов.
3. Не пренебрегать водой. Не менее чем полтора литра воды ежедневно должно поступать в организм. Нюанс заключается в том, что пищу не рекомендуется запивать. Помните, что пить воду или чай можно не ранее, чем через сорок минут после приема пищи.
4. В основе рациона должны быть преимущественно фрукты и овощи. Это обуславливается тем, что в них высокое содержание клетчатки, что благоприятно воздействует на работу обменной системы.
5. Стоит исключать из рациона рафинированные продукты.
6. Также правильное питание — это отказ от алкоголя и других вредных привычек.





**Спасибо за
внимание!**