

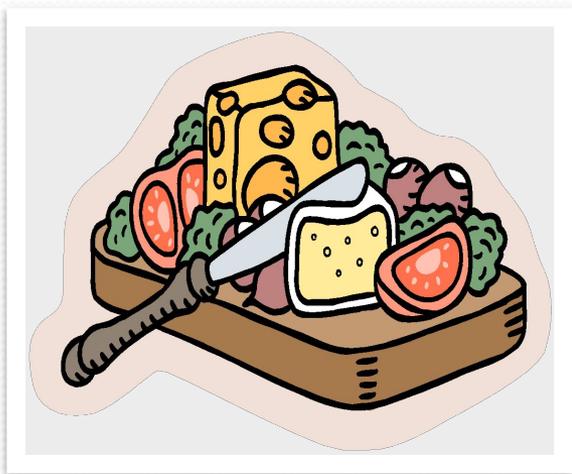
Правильное питание-залог долголетия



Выполнил студент 122 Шарипов.С

Человек есть то,
что он ест.

Генрих Гейне

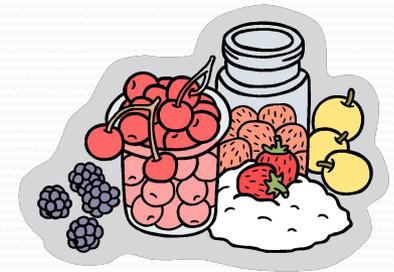


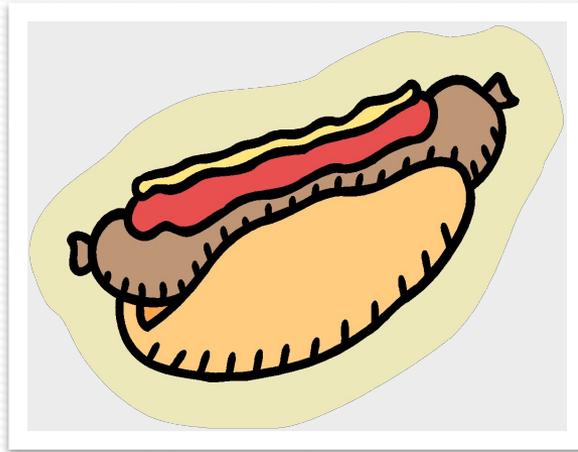
Основные принципы рационального питания

- Рацион питания человека по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Человек должен получать все группы продуктов, то есть его рацион должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
- Необходимо также учитывать индивидуальные особенности человека, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Большое внимание должно уделяться режиму питания.

Продукты которые должны присутствовать в рационе питания

- морепродукты и рыбопродукты;
- молочные продукты;
- фрукты и овощи;
- хлебобулочные изделия;
- крупы, макаронные изделия, бобовые
- мясо
- яйца





Жевательная резинка



- Чрезмерное употребление жвачки:**
- снижает аппетит,
 - провоцирует аллергические реакции,
 - воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит),
 - оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта человека, что способствует возникновению дискинезии органов желудочно-кишечного тракта (то есть нарушению подвижности органов желудочно-кишечного тракта), гастритов, колитов и других заболеваний

Интеллектуальная игра «Питание»

1. Что, по одной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость?
2. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи?
3. Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма?
4. «Его покидает дух веры и благочестия, остается же в нем дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы, пророки и правоверные... Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда его лицо будет черным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимется вопль в его груди». В каком случае мусульманина ждет такое наказание?

Прохладительные напитки



Установлено, что чрезмерное потребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, а в результате возрастает опасность переломов костей

Чипсы, сухарики



Чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать появление избыточной массы тела у школьников, а также ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника

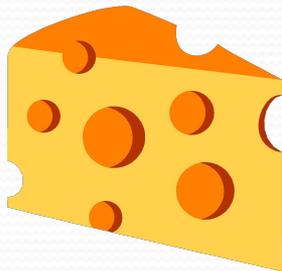


Биологически активные пищевые добавки (БАДы)

- красители
- консерванты
- антиокислители
- стабилизаторы
- эмульгаторы
- усилители вкуса и ароматизаторы

Красители

- Находятся в диапазоне от 100 до 199. У людей с аллергической предрасположенностью причиной крапивницы, слезотечения, отеков, приступов астмы могут быть азотокрасители, имеющие обозначение **E102, 110,122-124,127-129 и 151**. Это вещества добавляются в кондитерские изделия, сыр, маргарин.



Консерванты

- Увеличивают срок хранения продуктов и кодируются номерами 200-299. С точки зрения вероятной провокации аллергической реакции наиболее безопасны сорбиновая (E200-203) и муравьиная кислоты.
- От бензойной кислоты и ее солей (E210- 217), а также двуокиси серы (E-220) и сульфитов (E221-226, 239) людям с расположенностью к аллергии лучше отказаться.

Антиокислители

- Они защищают продукты от повреждающего действия кислорода и имеют индексы **E300-399**.

(E311-313) могут стать причиной головной боли, кожных реакций. Вещества применяются в изготовлении бульонных кубиков, жевательной резинки, мороженого.



Стабилизаторы

- Эти вещества (400-499), поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Многие из них являются производными метилцеллюлозы и употребленные в большом количестве вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта.

Эмульгаторы

- Используются для приготовления водно-жировых смесей, например майонеза, кремообразных пищевых продуктов (500-599). Чаще всего в качестве эмульгатора применяют натуральное вещество лецитин, получаемое из яичного желтка. Об этом нужно помнить тем, у кого аллергия на яйца.



Усилители вкуса и ароматизаторы

- Глутамат (E620), который часто добавляют в соусы, приправы, колбасы и другие продукты, бывает причиной не только аллергической реакции, но и приступов мигрени и сердцебиения.



Опаснейшие консерванты

- Наиболее опасные консерванты, вызывающие:
 - злокачественные опухоли (рак): E131, E142, E152, E210, E 211, E213, E217, E240, E330, E447;
 - заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-E226, E320, E321, E322, E339, E340, E341, E405, E407-E466;
 - заболевания печени и почек: E171-E173, E320-E322;
 - другие консерванты, употребление которых в пищу запрещены в развитых странах: E102-105, E110-111, E120-127, E130, E141, E150, E180, E212, E215-216, E230-232, E238, E241, E250, E311-313, E450, E477

Улучшают память

- **Морковь** стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед заучиванием материала неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества бета-каротина резко снижается).
- **Ананасы** давно используют театральные и музыкальные звезды, коим приходится заучивать много информации. Для желающих поддерживать форму немаловажна и чрезвычайно низкая калорийность этого продукта. Одного стакана ананасового сока в день вполне достаточно для получения эффекта.
- **Черника** способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или замороженном виде.



Помогает сконцентрировать память

- Лук полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжению мозга кислородом. Принимать ежедневно не менее половины луковицы.



- Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуются при длительной напряженной деятельности.

Студентам рекомендуется...

- Капуста снижает нервозность. Салат из капусты перед экзаменом снижает «мандраж».



- Лимон освежает восприятие информации за счет большой концентрации витамина С. стакан лимонного сока особенно способствует занимающимся иностранными языками.





**Ваше здоровье - в ваших
руках, а правильное
здоровое питание - залог
вашего долголетия.**

Будьте здоровы!

