

# Принципы здорового питания

# Здоровое питание



Еда – это строительный материал, нужный нашему организму для энергии, для обновления клеток. Именно питание влияет на наше настроение, энергию, продолжительность жизни. Известно, что наши интеллектуальные способности тоже зависят от того, что мы едим.

# Что такое здоровое питание?

- \* разнообразие продуктов
- \* сбалансированный рацион
- \* вкусно
- \* недорого
- \* полезно для всех



# Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает:

- \* энергию
- \* силу
- \* развитие
- \* здоровье

**Здоровье человека на 70% зависит от питания.**

**Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.**

# Правильное питание - здоровое питание

- Проблемой здорового питания занимаются тысячи специалистов: изучают состав продуктов, анализируют их совместимость, разрабатывают диеты... Но подобрать для себя единственно подходящий вам рацион питания можете только вы сами. Универсального диетического продукта, который подходил бы буквально всем без исключения, увы, еще не изобрели.
- Что же делать? Конечно, искать компромиссы, подбирать только те продукты в различных комбинациях, которые для вашего организма не являются несовместимыми. И начать питаться правильно нужно как можно раньше, придерживаясь следующих **принципов**.

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- Принцип 1. Не захламляйте организм шлаками!
- Почему-то самые вкусные продукты оказываются для организма либо бесполезными, либо вредными. В любом случае, диетологи советуют избегать употреблять пересоленные продукты : сыры, колбасы, консервы и копчености.

## Принцип 2. В организме должно поддерживаться кислотно-щелочное равновесие!

- Самое главное для профилактики всех заболеваний – поддержание в организме нормального обмена веществ. Когда пища обрабатывается в желудочно-кишечном тракте, она распадается на нейтральные соединения, слабые кислоты и щелочи. Часть их быстро разрушается и выводится из организма, а оставшиеся оказывают окисляющее или ощелачивающее влияние на состояние внутренней среды организма. По этому принципу пищевые продукты делятся на «кислотные», «щелочные» и «нейтральные». Ощелачиванию организма способствуют прежде всего *овощи, фрукты и молоко*. А наиболее сильным окислителем являются *мясные и рыбные продукты*. И наиболее благоприятной для организма является **слабощелочная среда**.



# Принцип 3. Избегайте переедания!



- \* Лучше все-таки есть меньше, не перегружая желудок большими порциями пищи, и при этом не забывать о сбалансированности питания.





# Принцип 4. Питание должно быть полноценным!

- \* Как известно, **пищевую ценность продуктов** составляют находящиеся в ней белки, жиры и углеводы. Все это необходимые для нашего организма элементы.



## Принцип 6. Следите за культурой питания!



- В желудок не должна попадать пища излишне спрессованная, твердая, плохо прожеванная, слишком холодная или слишком горячая, низкокачественные продукты.

# Пирамида питания

Основой здоровья можно считать пирамиду питания. Создатели Пирамиды удачно проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе. Исследования показали, что графическое изображение Пирамиды Здорового Питания легко воспринимается и детьми и взрослыми.





# Этажи пирамиды

- **ПЕРВЫЙ ЭТАЖ: ЗЕРНОВЫЕ**
- **ЗЕРНОВЫЕ** – основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов. Поскольку хлеб и выпечка высококалорийны, но содержат немного питательных веществ, сведите их потребление к минимуму. Для вашего здоровья будет полезнее съесть кашу из цельного зерна.



## ВТОРОЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ФРУКТЫ И ОВОЩИ



- ФРУКТЫ И ОВОЩИ обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров. Исследования показали, что каждая дополнительная порция фруктов или овощей снижает риск возникновения сердечных заболеваний на 4%. Особенно преуспевают в этом зеленые листовые овощи и витамин С, содержащийся во многих видах плодов.





# ФРУКТЫ

- \* Завтрак – хорошее время для обращения к фруктовой составляющей рациона. Добавьте фрукты к «перекусу» и обеду, чтобы получилось три–четыре их порции за день. Старайтесь выбирать свежие фрукты по сезону.





# ОВОЩИ

- Если не учитывать жареный картофель, пиццу или макароны, обильно сдобренные кетчупом, многие люди вообще не употребляют овощей. Это опасная тенденция, поскольку овощи, большей частью состоящие из воды, позволяют значительно расширить ассортимент диетических блюд. Овощи – превосходный источник витамина С, фолиевой кислоты, бета-каротина, минеральных веществ и клетчатки. К тому же в них практически отсутствуют жиры.





# ТРЕТИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

- НА ЭТОМ этаже Пирамиды представлены преимущественно продукты ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Мясо и его заменители (2–3 порции, или 150—200 граммов ежедневно).





## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Молоко, йогурты и сыры занимают третий уровень пирамиды, соседствуя с мясом, птицей, рыбой, бобовыми, яйцами и орехами. Как и продукты мясной группы, молочные продукты являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D – отличная добавка к вашему рациону!  
**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** молочные продукты могут быть жирными, поэтому, контролируя свой вес, ищите в магазинах продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.



# Мясо и рыба

- Выбирайте лучшие сорта нежирного мяса – говядины, телятины и баранины. Отдавайте предпочтение постным частям тушки, таким как филе говядины, бифштексы. Выбирайте нежирный говяжий фарш. Будьте осторожны с деликатесами: многие мясные кушанья содержат больше жира, чем постное мясо в кусочках. Не забывайте о рыбе, особенно морской! В большинстве видов рыбы содержится небольшое количество жира.





# ПОСЛЕДНИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

- На вершине Пирамиды Здорового Питания – жиры, сахар и сладости. Как мало им отводится места! Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе. Действительно, излишнее потребление жиров грозит повышением уровня холестерина в крови и развитием множества грозных заболеваний, среди которых инфаркт и инсульт. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Приучите себя и близких употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.



# Вывод

- \* Как выяснилось, дети, которые питаются здоровой пищей, едят много фруктов и овощей, испытывают меньше психических проблем, чем их сверстники, употребляющие в основном фастфуд, белый хлеб, красное мясо и сладкие газированные напитки. При этом правильно питающиеся подростки менее агрессивны и менее подвержены депрессиям.





- \* Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.



- \* В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.



- \* Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.



- \* Как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.







\* Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.

## Овощи - необходимый элемент питания для организма человека

Овощи употребляются в пищу свежими или переработанными. Блюда из овощей очень вкусны и полезны. Обработка овощей, особенно тепловая обработка овощей, уменьшает биологическую ценность продукта.

Предпочтительнее, конечно, особенно в летне-осенний период, свежие сырые овощи или приготовленные с максимально щадящей тепловой обработкой. При интенсивной тепловой обработке овощей распадается часть органических соединений, полезных для организма. Пища становится энергетически неполноценной. Однако злоупотреблять только сырыми овощами тоже не следует. Все хорошо в меру.

Надо постепенно увеличивать количество сырых овощей и фруктов, учитывая индивидуальную переносимость сырой клетчатки, стараться ежедневно включать овощи и фрукты в свой рацион до вареной пищи. Душистые травы выводят из организма вредные вещества, замедляют процесс старения и придают упругость коже. С зеленью любые блюда становятся более полезными. Основная функция ароматных трав – не только усилить вкус и пробуждать аппетит (благодаря содержанию особых эфирных масел), но и выводить токсины.

Пряные травы лучше использовать в свежем виде, когда в них больше полезных веществ. А чтобы наслаждаться зеленью даже зимой, летом не забудьте заморозить промытую и просушенную зелень небольшими порциями в пакетиках. Замороженные травы полностью сохраняют свои полезные качества. Можно вырастить зелень из семян на подоконнике

Разнообразьте свое меню. Фрукты и ягоды могут быть неотъемлемой частью многих блюд из овощей, круп, молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы.

Фрукты и ягоды способствуют более полному их перевариванию и усвоению, дополняют блюда рядом питательных веществ. Кушайте как можно больше разнообразных фруктов и ягод.

Есть фрукты и ягоды лучше не позже чем за 20-30 минут до приема пищи и никогда на сытый желудок. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Когда желудок наполнен, фрукты как бы ждут своей очереди, чтобы попасть в кишечник, а в это время под действием ферментов и температуры начинают бродить и терять полезные свойства.

Наше здоровье – в наших  
руках и не стоит «ждать  
милостей от природы».

