



Подготовил
ученик 10 класса
Албогачиев Ибрагим

Правильное питание - залог здоровья



Сбалансированный рацион питания

Знание этого момента позволит правильно составить подбор продуктов питания, который позволит получить организму максимальное количество полезных элементов, необходимых ему в данный момент в данной жизненной ситуации. Например, если человек подвержен высоким физическим и умственным нагрузкам в данный период времени, то следует обратить внимание на подбор продуктов, которые будут богатыми на калорийность, что позволит организму черпать все новые ресурсы, для того чтобы справляться с высокими нагрузками. Если человек находится в отпуске или на отдыхе, то стоит задуматься о легкой и здоровой пище. Организм в любом случае должен получать разгрузку, поэтому легкая диета в данном случае может пойти только на пользу и укрепление организма и здоровья в целом.

Знание состава пищевых продуктов

Это необходимое условие, выполнение которого позволит значительно улучшить качество питания. Какой физической деятельностью бы человек не занимался, какую бы он жизненную позицию не имел, его организм должен получать жиры, белки и углеводы. Причем поступление данных веществ должно происходить планомерно, регулярно и качественно. Всего должно быть в меру. Это обозначает то, что в каждой порции пищи у человека должны присутствовать все необходимые полезные вещества примерно в равных пропорциях. Это все необходимо для равного насыщения организма человека полезными веществами. Не должно быть такого, что в понедельник человек употребляет в пищу только творог, богатый кальцием, а во вторник ест только мясо, богатое в свою очередь железом. В среду ест только каши, которые насыщены углеводами. Это поведение категорически не подходит к понятию здорового питания. Правильно будет делить приемы пищи на первое, второе и третье. В результате мы пришли к тому, что знать состав продуктов и содержание в них полезных элементов является ключевой основой здорового питания в целом.

Слушать советы врачей и диетологов

Если вы имеете мало свободного времени и постоянно загружены на работе и в быту, то естественно нет возможности подробно разбираться в моменте здорового питания с самого начального уровня. В наше время существует большое количество специалистов, которые занимаются вопросами здорового питания. Можно обратиться к данным людям и получить помощь в формировании правильного рациона питания, который будет включать ваши индивидуальности и особенности. Специалисты помогут составить режимы питания для вас и вашей семьи на неделю, месяц и даже год. Так же здесь можно получить точные ответы на максимально интересующие вопросы. При этом вы сможете экономить время и дольше заниматься своими повседневными делами.

Важные элементы

Кроме того, что в продуктах питания содержатся белки, жиры и углеводы, в них существует большое количество дополнительных веществ с различными свойствами и влиянием на организм человека. Рассмотрим самые распространенные из них и проанализируем, какое влияние на организм человека они оказывают.

Важные элементы

Пищевые волокна. Они позволяют хорошо работать желудочно-желудочному тракту, стимулируют работу поджелудочной железы и печени. Отсутствие достаточного количества данного вещества в рационе человека может привести к серьезным заболеваниям внутренних органов.

Цинк. Играет важное влияние в становлении иммунитета организма человека. Помогает быстрее восстанавливаться организму после сложных физических нагрузок, способствует ускорению заживлению ран, отвечает за формирование и работу половых функций организма человека.

Кальций. Отвечает за опорно-двигательный аппарат и наличие у костей должной прочности. Недостаток данного элемента приводит к сложным и серьезным заболеваниям, которые в последствие, могут принести значительный вред организму.

Важные элементы

Железо. Очень важный минеральный элемент, который отвечает за рост и созревание человеческого организма в целом. Имеет важное значение для молодых растущих организмов, для беременных и кормящих женщин. При нехватке данного элемента в организме человека врачи часто выписывают различные витамины, которые восстанавливают наличие железа в организме в пределах необходимых значений. При отсутствии железа, могут начать свое развитие некоторые сложные заболевания, приводящие к торможению развития человеческого организма, его роста и полового созревания.

Йод. Является важным элементом, который стимулирует рост интеллекта и развивает многие качества с ним связанные. К ним относятся усидчивость, память, обучаемость и так далее. Нехватка данного минерального элемента не дает развиваться организму правильными темпами. Начнут развиваться различные умственные отклонения, которые перерастут в серьезные заболевания при отсутствии помощи.

Вывод

Таким образом, можно сделать вывод, что наличие правильного здорового питания - это значительный шаг в поддержании развития организма в различных направлениях, укрепления и поддержания здоровья и активной жизненной позиции в целом.

Дети,
питайтесь правильно!

Правила
здорового
питания



Завтрак дома



Завтрак в школе



Обед



Перекус



Ужин



Полдник

