



*Ми живемо не для
того, щоб їсти, але ми
їмо для того, щоб
жити.*

Сократ.

Ми – те, що ми їмо. У нашій їжі міститься величезна кількість поживних речовин, і всі вони відповідають за певну функцію організму. Від правильного харчування залежить стан здоров'я кожної людини. Якщо обід нам часто заміняє зупа з пакету, а почуття голоду тамується сухариками чи хот-догом, не варто дивуватися різноманітним проблемам зі здоров'ям.

Найпоширеніший спосіб подбати про свій організм – це харчуватися здоровою їжею і не переїдати. Китайське прислів'я про те, що треба вставати з-за столу трішки голодним, дієтологи вважають золотим правилом здорового харчування. Інша мудрість каже : якщо ви встаєте з-за столу голодним, то ви-ситі, а якщо встаєте ситим – то ви переїли.

Відчуття ситості з'являється за двадцять хвилин після потрапляння їжі в організм. Якщо ж без упину закидати в шлунок їжу аж до відчуття того, що нарешті ви наїлися, будьте певні, що ви з'їли забагато і ніякої користі від цього організму не буде, лише зайві кілограми. Сідати за стіл потрібно лише при появі почуття голоду, але не апетиту. Такі два стани потрібно вміти відрізнати.

Поживні речовини. Поживні речовини.

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода!

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі, нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з'являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

Найпоширенішими з вітамінів є:

- - Вітамін А сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.
- - Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.
- - Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.
- - Вітамін D зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Збалансований раціон.

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість. Помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму. Різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасолі), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю. Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодощів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

- Якщо ви любляете тістечка, цукерки, пиріжки, інші солодощі та вироби з борошна, запам'ятайте:
- - не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;
- - їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;
- - улюбленої страви вдень ви повинні з'їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

Правила споживання їжі.

- Здоров'я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу. Тому:
- - не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
- - жуйте з закритим ротом;
- - не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
- - в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з'їсти;
- - з'їдайте все, що поклали до тарілки;
- - не їжте солодкого, коли не з'їсте першої та другої страви;
- - навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем;
- - приберіть після себе, подякуйте за обід.



