

# Правильное питание -



**ОСНОВА ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Питание человека** – довольно сложный процесс, включающий в себя получение организмом пищи, выделение из нее в процессе пищеварения питательных веществ и их усвоение.

О важнейшей роли питания не только в предупреждении, но и в лечении недугов знали ещё за 2000 лет до нашей эры в Древнем Египте. Отец практической медицины Гиппократ (ок.460-370 гг. до н.э.) считал, что скудная и неадекватная диета может стать причиной ухудшения состояния больных как при острых, так и при хронических процессах. Им были впервые описаны изменения, происходящие в организме вследствие нездорового питания.



# Болезни, которые может вызвать неправильное питание

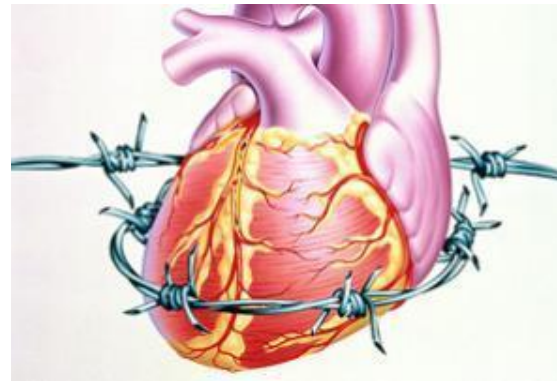
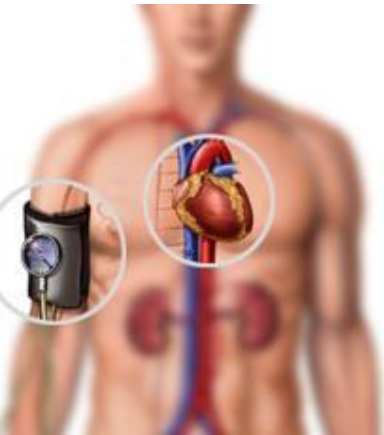
**ожирение**



**сахарный диабет**



**гипертония**



**стенокардия**

**атеросклероз**



**анорексия**





# Такой необходимый завтрак



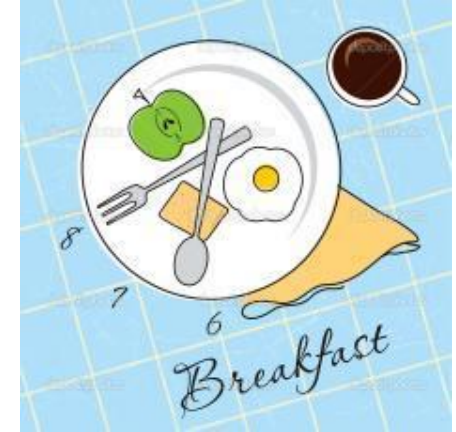
На завтрак хорошо употреблять продукты, которые пополнят энергетические запасы для длинного дня.

Многие люди отказываются от утренних приемов пищи ограничиваясь горячим напитком (чай, кофе).



Это очень нездоровая позиция и учеными было доказано, что наличие данного приема пищи на треть снижает шансы получить лишнюю массу тела, а еще регулировать уровень сахара и аппетита.

# Завтрак имеет свои традиции в разных странах мира (европейский, английский, китайский завтрак).



В основном на этот прием пищи традиционно предлагаются легкие блюда с горячими напитками. В связи с активной деятельностью современного человека лучше всего употреблять углеводистую пищу

каши

мюсли

хлопья

хлебцы

бутерброды

выпечку



в сочетании с овощами или фруктами.





# Актуальность обеда

Наиболее обильным приемом пищи должен быть обед.

Оптимальным временем для него является 13 – 15 часов дня.



## ШКОЛЬНЫЕ ОБЕДЫ СО ВСЕГО СВЕТА



**Италия:** местная рыба с рукколой, макароны с томатным соусом, капрезе, багет и немного винограда.



**Финляндия:** гороховый суп, свекольный салат, морковный салат, хлеб и блины со свежими ягодами.



**Франция:** стейк, морковь, зеленая фасоль, сыр и свежие фрукты.



**Украина:** картофельное пюре с сосисками, борщ, капуста и блины



**Бразилия:** свинина с овощами, черные бобы и рис, салат, хлеб и запеченные бананы.



**Южная Корея:** рыбный суп, тофу с рисом, кимчи и свежие овощи.



**Испания:** креветки с коричневым рисом и овощами, гаспачо, сладкий перец, хлеб и апельсин



**США:** жареная курица, картофельное пюре, зеленый горошек, желе из фруктов и шоколадное печенье.



**Греция:** запеченная курица с ризони, долма, салат из огурцов и помидоров, свежие апельсины и греческий йогурт с гранатом.



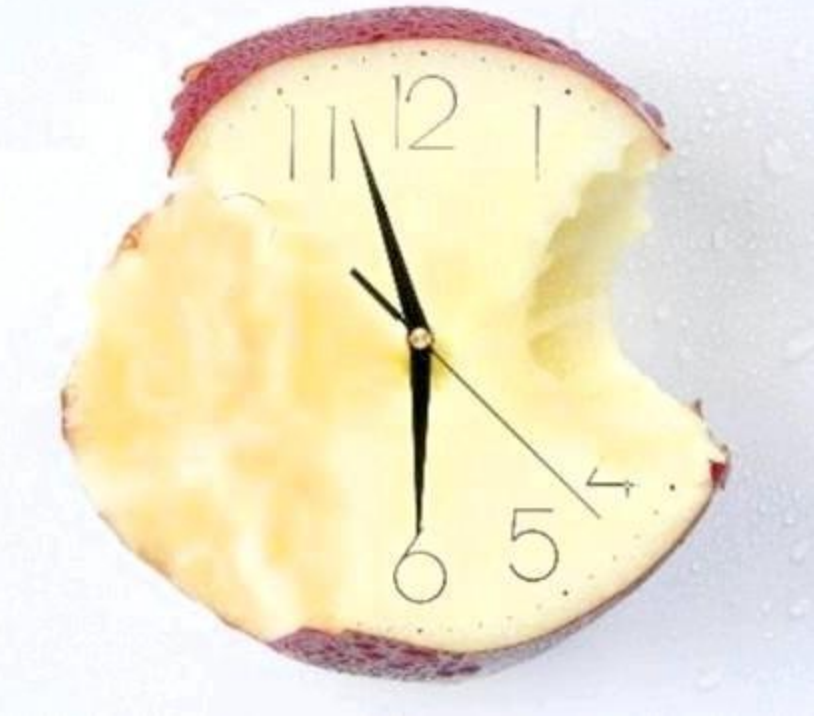
# В меню обеда может входить несколько блюд (хорошо 2 – 4): закуска, суп, второе, десерт.

- Закуска представляет собой вступление из островатого или солоноватого блюда – аперитива, возбуждающего аппетит, что прекрасно способствует усвоению еды.
- Полноценной разминкой перед обедом считаются супы, также стимулирующие аппетит



- развитием или непосредственным обедом являются вторые горячие блюда.
- десерт является прощанием. С — источник сахаров и завершает обед.





## Дилемма ужина

В нашей стране последнее время очень много говорят о том, что ужин должен быть низкокалорийным, не позднее 18 вечера. По факту мало людей может себе позволить такой режим, поскольку ложатся спать поздно.

Интересный факт, в Греции люди практически никогда не завтракают, при этом ужин у них является одним из основных приемов пищи и он довольно таки обильный.



# Польза и вред приправ и специй

Приправы способны контролировать уровень сахара в крови, защищают от воспалений, облегчают течение хронических заболеваний, стимулируя секрецию пищеварительных желез, - улучшают переваривание и усвоение пищи, оказывают антимикробные свойства.



**Корица** эффективно регулирует уровень глюкозы в крови и снижает высокое артериальное давление.



**Тмин** кладезь железа и, также как корица, помогает снизить уровень глюкозы в крови.



**Орегано** обладает мощными антимикробными свойствами.



**Имбирь** особенно она ценится за свои противовоспалительные свойства.



**Розмарин** способен снизить количество канцерогенных соединений, неизбежно возникающих в процессе жарки или запекания.

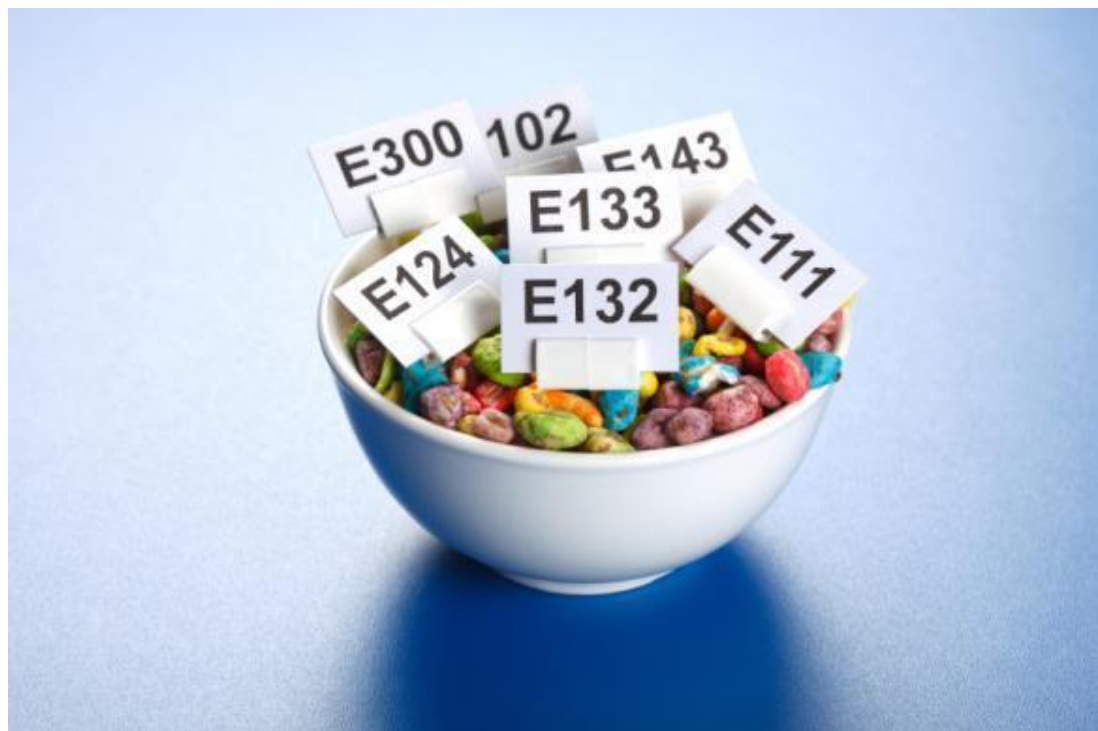




Однако, с другой стороны, приправы усиливают аппетит, придавая еде пикантность и приятный аромат, что само по себе может приводить к перееданию.

К такому же результату приводит употребление усилителей вкуса.

Они вкуса предназначены для возбуждения на 20 минут некоторых центров головного мозга, которые воспринимают вкус пищи. После их применения еда кажется намного вкуснее и соответственно порции увеличиваются.



Здоровье организма напрямую зависит от витаминов и минеральных веществ, которые человек получает вместе с пищей. Поэтому питание человека должно быть разнообразным, чтобы в достатке получать витамины всех необходимых нам групп.

## ВИТАМИН

# A

**Жирорастворимый**  
Способствует

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания
- поддержанию ночного зрения



Яйца



Масло



Папайя



Морковь



Молоко



Печень



Капуста

## ВИТАМИН

# B<sub>1</sub>

**Водорастворимый**  
Способствует

- улучшению умственных способностей
- перевариванию пищи
- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц



Горох



Мясо



Картофель



Соевые бобы



Молоко



Зерно

## ВИТАМИН

# B<sub>2</sub>

**Водорастворимый**  
Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



Зеленые овощи



Хлеб



Мясо



Сыр



Соевые бобы



Молоко



# ВИТАМИН В<sub>2</sub>

## Водорастворимый Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



Зеленые овощи



Хлеб



Мясо



Сыр



Соевые бобы



Молоко

# ВИТАМИН В

## Водорастворимый Способствует

- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



Томаты



Картофель



Орехи



Бананы



Овощи

# ВИТАМИН В<sub>6</sub>

## Водорастворимый Способствует

- усвоению белка и жира
- предотвращению кожных заболеваний
- нормальному обмену аминокислот
- повышению устойчивости к болезням



Сухофрукты



Горох



Бобовые



Рыбы



Мясо

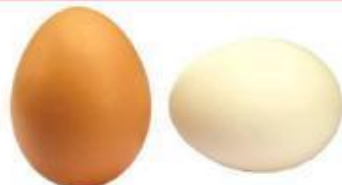


Молоко

# ВИТАМИН В<sub>12</sub>

## Водорастворимый Способствует

- нормальному росту и развитию ребенка
- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям
- улучшению памяти



Яйца



Мисо



Печень



Сыр



Молоко



## ВИТАМИН

# С

### Водорастворимый Способствует

- заживлению ран и переломов
- предотвращению авитаминоза
- повышению иммунитета
- укреплению кровеносных сосудов
- повышению уровня усвоения железа



Гуава



Томат



Апельсины



Лимоны



Виноград



Киви

## ВИТАМИН

# D

### Жирорастворимый Способствует

- похудению
- нормальному свертыванию крови
- нормальному росту костей



Яйца



Рыбий жир



Молоко



Рыба



Лучи солнца

## ВИТАМИН

# E

### Жирорастворимый Способствует

- улучшению регенерации тканей
- стимуляции иммунитета и улучшению тонуса организма
- замедлению процессов старения в организме
- улучшению циркуляции крови



Бананы



Зеленые овощи



Соевые бобы



Яйца



Миндаль



Морковь

## ВИТАМИН

# K

### Жирорастворимый Способствует

- нормальному свертыванию крови
- укреплению костей
- улучшению работы сердца



Томаты



Соевые бобы



Шпинат



Мясо

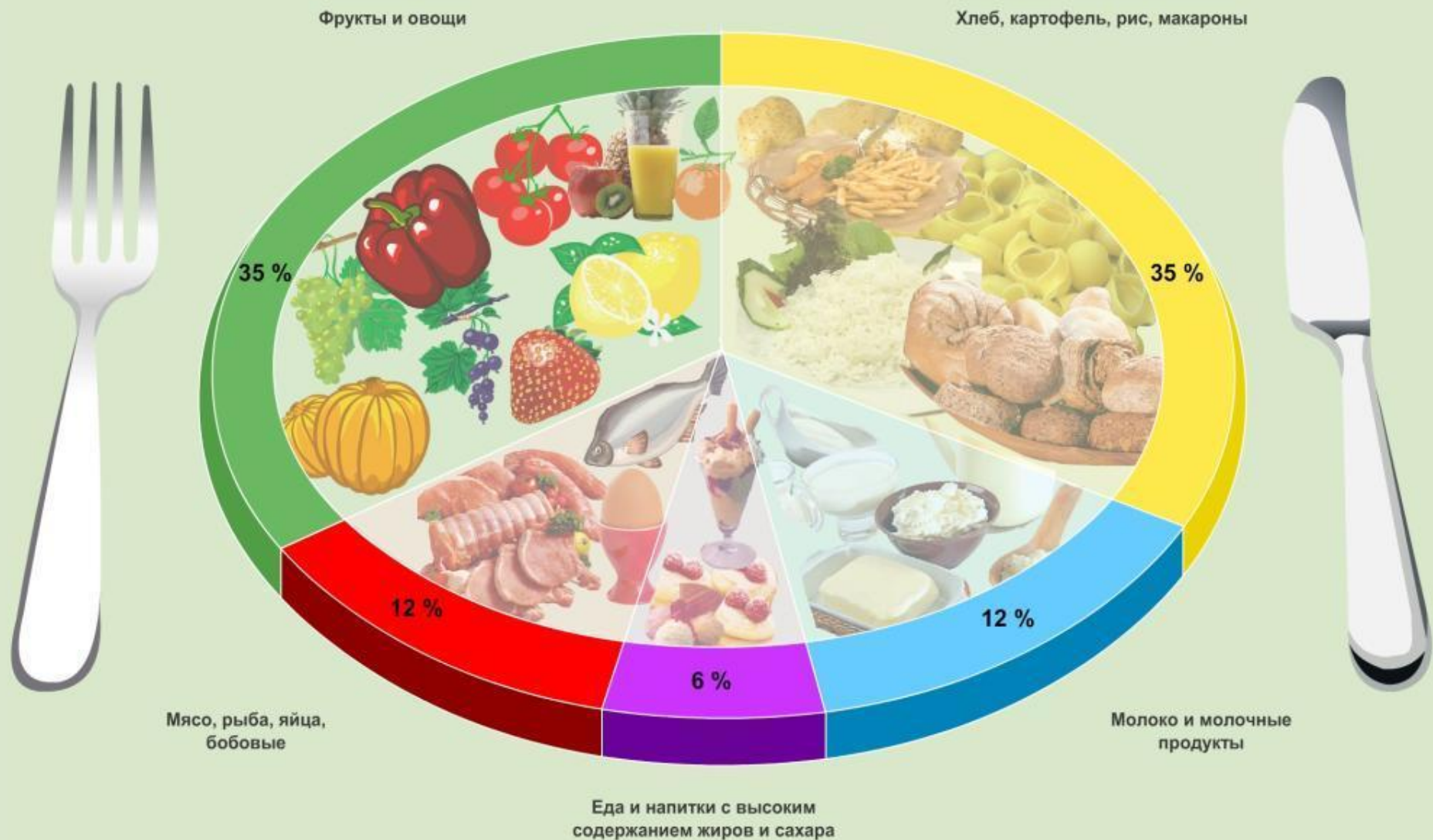


Редис



Капуста

# Содержание продуктов питания в рационе человека





**Здоровое питание -  
путь к отличным знаниям!**