

# *Питание, как стиль жизни. Основные правила и принципы.*

*«- Женщина, это платье Вас полнит! - Ну, слава Богу, а я все на чебуреки грешила!»*



# Рациональное питание

Доказано, что человек – это то, что он ест. А это означает, что правильное питание является залогом красоты и здоровья человека. Если пища, которая попадает в организм, переваривается желудком без затруднений, то у человека хорошее стабильное настроение, полноценный сон, высокая работоспособность, гладкая кожа и хорошая фигура. А вот если человек питается неправильно, то у него проблемы с костями, ногтями, кожей, имеются жировые отложения на руках, животе, бедрах. В такой ситуации необходимо в корне пересмотреть процесс питания, а не садиться на какую-либо современную диету, положительного эффекта все равно не будет.

Достаточно прост механизм правильного питания сам по себе. Организм человека при правильном питании получает ровно ту порцию микроэлементов, витаминов, жиров, углеводов, белков, необходимую для нормального функционирования организма.

Белковые продукты являются источником аминокислот. Гемоглобин, антитела, ферменты, гормоны синтезируются из них. Для синтеза гликопротеидов и получения энергии необходимы организму углеводы. Для сохранения целостности клеточных мембран нужны жиры. Также жиры способствуют усвоению минеральных веществ, жирорастворимых витаминов, и являются источником липопротеидов и жирных кислот. Ни одна биохимическая реакция не проходит в организме человека без микроэлементов и витаминов.

Сбалансированное питание – правильное питание. Сбалансированное питание подразумевает:

- расход веществ в организме должен соответствовать притоку веществ;
- самим организмом должна осуществляться утилизация пищи;
- уровнем солей, витаминов, жирных кислот, моносахаридов, аминокислот определяется метаболизм.
- Поэтому, только понимая сколько нужно всего организму для нормального развития, можно составить идеальное меню для себя индивидуально. Правильное питание является важным шагом к здоровому образу жизни. В идеале если меню составит опытный диетолог.

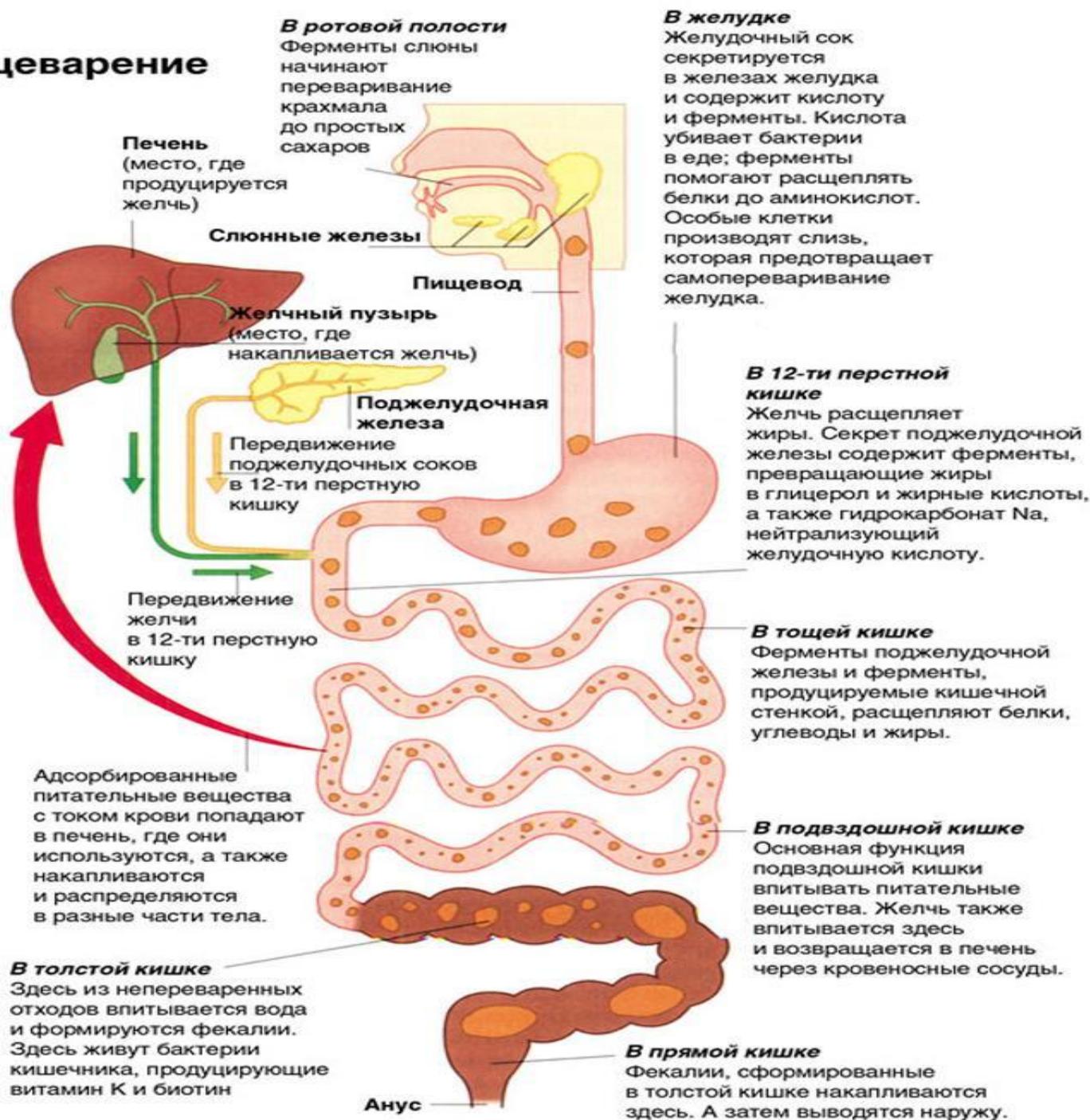
Однако придерживаясь некоторых общих советов можно перейти на правильное питание самому:

- в меню должны входить только полезные для организма продукты;
- стараться пить жидкость до еды;
- в рацион питания включать больше овощей с яркой окраской;
- в ежедневном меню должны присутствовать фрукты и салаты из свежих овощей;
- на растительные масла заменить маргарин и масло;
- значительно уменьшить в рационе питания количество поваренной соли;
- употреблять хлеб из муки грубого помола;
- не передайте, кушать нужно небольшими порциями и часто.

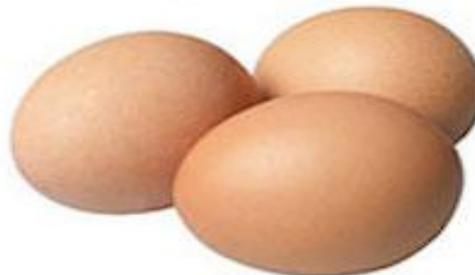




# Пищеварение



# Белки и их значение



# Жиры и их значение

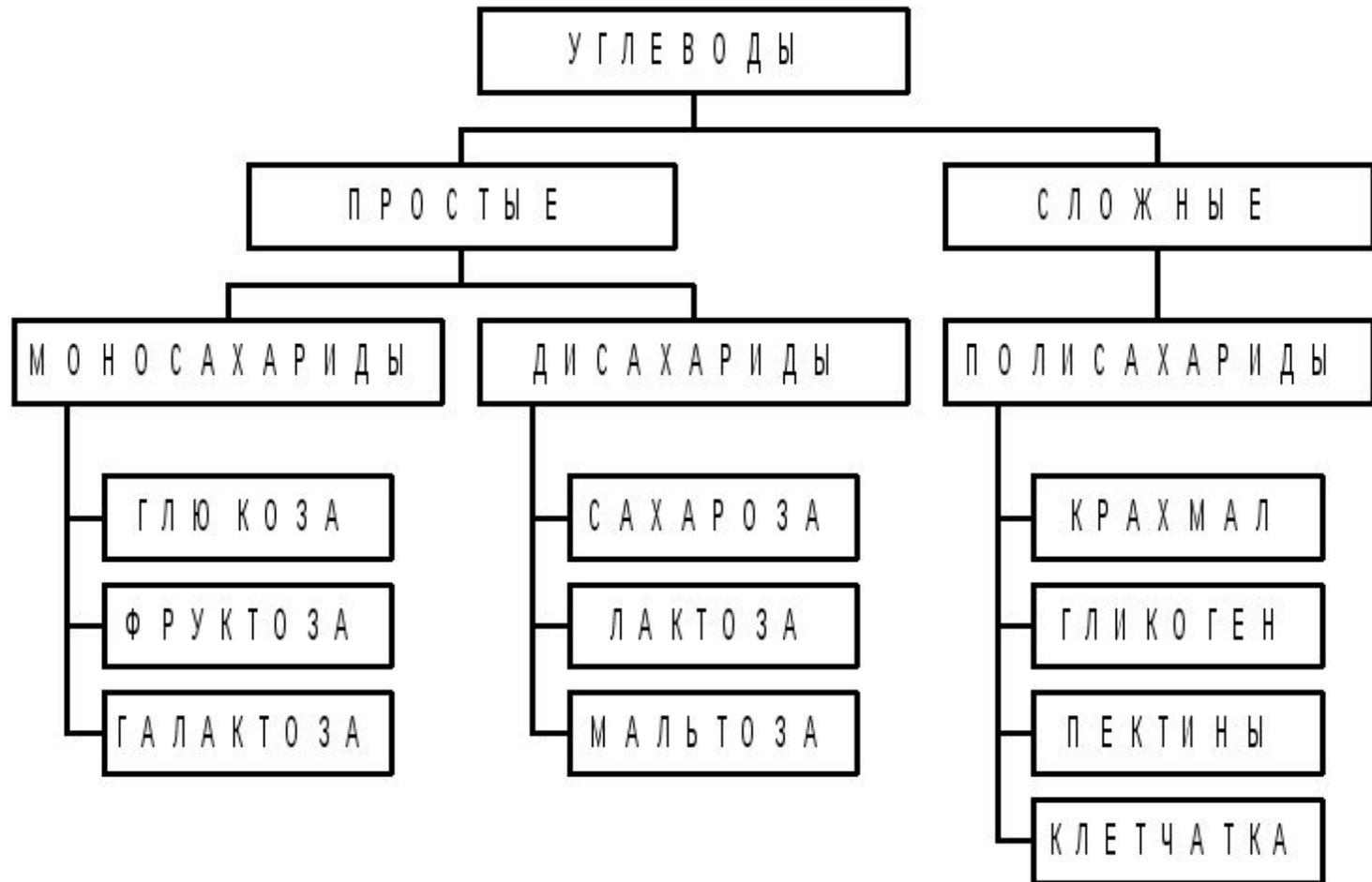


Рацион здорового человека обязательно должен включать разные виды жиров



# Углеводы:

В зависимости от строения, растворимости, быстроты усвоения и использования для гликогенообразования углеводы пищевых продуктов могут быть представлены в виде следующей схемы:



# Источники углеводов

**ФРУКТЫ**



**ЯГОДЫ**



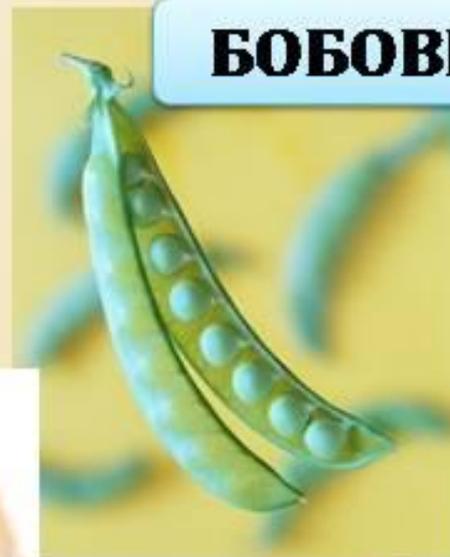
**КОНДИТЕРСКИЕ**

**МЕД**



**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ**

**ОВОЩИ**



**БОБОВЫЕ**







Счастье в Твоей Жизни!

ПРАВИЛЬНОЕ питание  
на Каждый День

Позвольте СЕБЕ стать  
немного лучше

