



Здоровое питание

Подготовил ученик 10я класса
Мухортов Александр

Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу. Между тем, здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь



Наше тело – отражение того, что мы едим

Ни для кого не секрет, что ожирение стало огромной проблемой современных людей – мы меньше двигаемся, потребляем большое количество жирных продуктов, калорийных соусов, сладостей. Всюду бесконечные соблазны, и производители соревнуются, кто предложит очередной супер-продукт, против которого не устоит ни один потребитель. Результат этой гонки можно наблюдать на улицах любого мегаполиса – по статистике, едва ли не каждый второй житель развитых стран имеет избыточный вес. Ожирение, к сожалению, ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания. Хорошая новость заключается в том, что за последние годы забота о состоянии своего тела начала входить в моду: все больше призывов заниматься спортом раздается со стороны государства, общественных организаций, на полках магазинов появляются органические и диетические



Правила при составлении МЕНЮ

- При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению. Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и

- Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон. Четвертое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съесть то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ. И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным

Здоровые продукты питания

«Что съесть, чтобы похудеть?»

Главное при составлении меню для здорового питания – соблюдение баланса между расходами и потребляемыми продуктами. Итак, обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день: злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией; свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой; бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо; орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов; кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ; морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3; фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний; нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка .

- Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные. Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла. Соленья лучше ограничивать – можно побаловать себя ими время от времени, но увлекаться не стоит. Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам – сахарозаменители решат эту проблему. Не стоит их бояться, качественные заменители на натуральной основе безвредны, практически не содержат калорий и приятны на вкус.

Запрещено:

- Сладкие газированные напитки
- Еда, жаренная во фритюре
- Бургеры, хот-доги.
- Майонез и аналогичные соусы.
- Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты
- Энергетические напитки
- Обеды быстрого приготовления
- Мучное и сладкое
- Пакетированные соки
- Алкоголь.

**тем лучше.
Хотите есть
полезные
продукты –
лучше выбирать
кусочек мяса
вместо колбасы,
свежие овощи
вместо
консервированн
ых, мюсли –
вместо сдобных
булочек.**

