

Школьникам о правильном питании



Автор:
Фабер Галина
Николаевна

классный руководитель
7а МКОУ «Гимназия им.Горького
а.М.»

Москаленского муниципального
района Омской области

- Идея здорового образа жизни – одна из самых популярных идей нашего века. Мы сегодня делаем очень много для того, чтобы быть здоровыми, энергичными и хорошо выглядеть. Возникла целая индустрия, чтобы удовлетворить эти наши желания, но важнее, чем правильное питание, пожалуй, не может быть ничего!



Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время



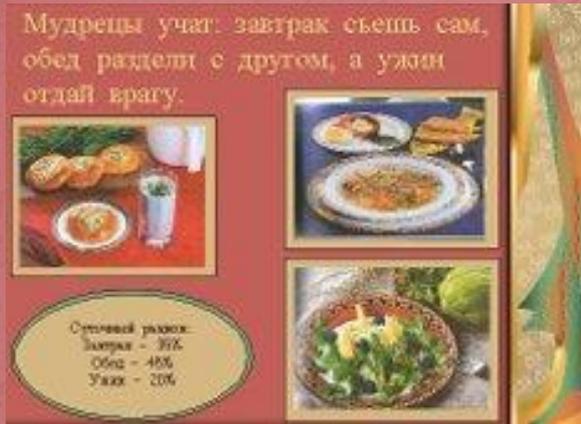
10 мифов о правильном питании



- В отношении правил питания существует несколько распространенных заблуждений. Причем очень распространенных, которым следуют чуть ли не подавляющее большинство людей. И наносят этим серьезный урон своему здоровью. Прочитайте, хорошенько запомните эти вредные советы и никогда им не следуйте!



раздели с другом, а ужин отдай врагу.



Александр Васильевич Суворов был, безусловно, великим полководцем. Но его познания в диетологии, увы, слабее, чем в военном искусстве. Сейчас уже известно, что оптимальное соотношение объема и калорийности пищи при трехразовом питании такое: завтрак - 30-35%, обед — 40-45% и ужин — 25% суточного рациона.

Т



Миф 2. Сырые фрукты и овощи всегда полезны, и есть их можно хоть когда и хоть сколько.

Да, сырые фрукты и овощи, безусловно, полезны, но не всегда и не в любых количествах. Во-первых, есть люди, хотя таких и немного, организм которых плохо усваивает сырую клетчатку. У них даже небольшое количество сырых овощей и фруктов может вызвать вздутие живота, изжогу, понос. Во-вторых, вареные овощи и фрукты употреблять тоже надо, и оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здорового человека - где-то 2:3. В-третьих, настоящую пользу употребление сырых овощей и фруктов приносит лишь на голодный желудок, точнее сказать - в качестве первого (или, как чаще говорят, нулевого) блюда или в промежутках между приемами пищи. Употреблять же сырые фрукты и овощи сразу после еды, на десерт, скорее вредно, чем полезно: они при этом вызывают процессы гниения и брожения в кишечнике. Добавим еще, что у большинства людей пищеварительная система хорошо усваивает овощи и фрукты, характерные для той местности, где человек родился и вырос, и гораздо хуже справляется с заморскими деликатесами.



Миф 3. Полностью исключите жиры из рациона - от них толстеют и вообще они вредны.

Да, избыточное потребление жиров вредно. Избыток жиров действительно превращается в жировые запасы, вызывает отложение холестерина в сосудах. Но именно избыток! Жиры необходимы нашему организму, в среднем, 70-100 грамм в день. В последнее время опубликован ряд работ весьма авторитетных диетологов, в которых обосновываются и меньшие цифры - 30-50 грамм в день. Но при снижении потребления жиров необходимо контролировать состав употребляемых жиров, чтобы не допустить возникновения дефицита незаменимых полиненасыщенных жирных кислот.



Total Fat	19g
Saturated Fat	5g
Trans Fat	5g
Cholesterol	0mg
Calcium	640mg



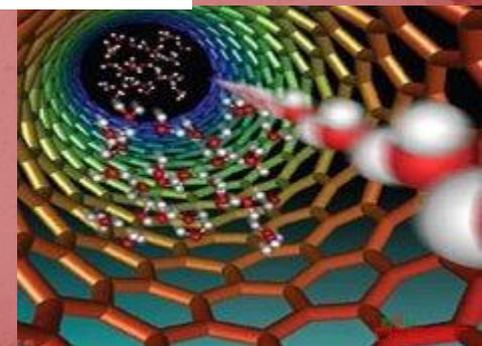
Миф 4: Употребляйте больше растительного масла – от него не толстеют. Полностью замените

растительным маслом животные жиры.

На самом деле калорийность растительного масла значительно выше, чем сливочного. Если в большинстве сортов сливочного масла содержание жиров порядка 70–75%, в сметане – 10–30%, то почти во всех сортах растительного – 99 или даже 99.9%.

И откладываются растительные жиры в наших жировых депо ничуть не хуже, чем жиры животные. Холестерина животные масла, действительно, содержат гораздо больше, чем растительные, но если общее потребление жиров не избыточно, то можно не опасаться его отложения на стенках сосудов.

Холестерин, кстати, тоже необходим для нормального функционирования нашего организма, и вред бывает только от излишнего его количества. «Классическая» рекомендация – из употребляемых в день 70–100 граммов жиров на растительные масла должно приходиться 25–30 граммов.



Миф 5. Кушайте легкие масла - они исключительно полезны

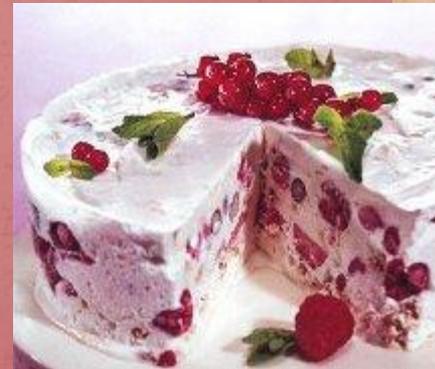
Об этом с утра до вечера уверяют нас с экранов телевизоров. Но это неправда! Заменители сливочного масла - так называемые легкие или сверхлегкие масла - изготавливают главным образом из растительных жиров, но в процессе переработки их подвергают специальной обработке, так называемому гидрогенированию, для того, чтобы они оставались твердыми при комнатной температуре. Независимыми исследованиями установлено, что гидрогенированные растительные жиры для организма еще более вредны, чем жиры животные.

К тому же жирность этих легких / сверхлегких масел - 60-75%, то есть почти равна жирности сливочного масла. И где же здесь легкость?!



Миф 6. Не ешьте сладкое перед едой - потеряете аппетит

Верно. Потеряете. Если не полностью, то весьма ощутимо. Но разве это плохо? Для большинства людей сейчас гораздо актуальнее проблема лишнего веса, чем его нехватки. И съеденная перед едой долька шоколада или ложка меда помогут притупить чувство голода и тем самым избежать переедания. Особенно если вы действительно сильно голодны, скажем, пропустили предыдущий прием пищи.



Миф 7. Супы кушать необходимо, как минимум раз в день. Кто не ест суп, заработает язву желудка.

Более чем спорное утверждение. Статистикой пока что не выявлено ни малейшей связи между употреблением / неупотреблением супов и возникновением язвы желудка (да и других болезней пищеварительного тракта). Да, хороший суп, приготовленный из здоровых, натуральных продуктов - еда полезная. Но от тех же продуктов, приготовленных другим способом, скажем, в виде овощного рагу, пользы, скорее всего, будет не меньше. К тому же супы, как и любая другая жидкость, выпитая непосредственно перед едой или во время нее, разжижают желудочный сок, что затрудняет и замедляет пищеварение.

Действительно полезны супы лишь в том случае, если на второе вы собираетесь съесть что-то довольно сухое.



утоляют жажду. Особенно охлажденные.

Ничего подобного. Никогда не обращали внимание, что после газировки очень скоро снова хочется пить? Особенно после той, в которой вместо сахара применяются «диетические» подсластители. Углекислый газ, содержащийся в газировке, охлаждает полость рта, пищевод и желудок, создавая иллюзию утоления жажды, которая (иллюзия), впрочем, очень быстро проходит.

При этом углекислый газ затрудняет всасывание воды в желудке, может вызывать изжогу, вздувание живота, отрыжку. А сколько в газировках, особенно современных модных и раскрученных брендов, красителей и прочей химии? Почитайте-ка на этикетке ее состав – думаю, придете в ужас...



- Обычно его пишут самыми мелкими буквами, которые разглядеть почти невозможно, и очень часто с совершенно неконтрастным цветом шрифта, например черный на темно-зеленом. Видимо, специально, чтобы никто не читал.
- Лучше всего утоляет жажду теплая вода – простая или столовая (слабоминерализованная) минеральная. Она быстрее любых других напитков всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и компенсирует потерю жидкости (а минеральная – и солей). Холодные напитки всасываются медленнее.



Миф 9. Пить надо после еды.

Пить чай, кофе, компот, морс сразу после еды - самая распространенная "вредная привычка". Во время и сразу после еды пить не следует! За исключением случаев, когда вы употребляете очень сухую пищу - ее запивать маленькими глоточками, небольшим количеством воды можно и даже нужно. Жидкость, выпитая во время и сразу после приема пищи, разбавляет слюну и желудочный сок, снижает концентрацию пищеварительных ферментов в них, что, в свою очередь, замедляет и затрудняет пищеварение.



Пить рекомендуется не менее чем за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



Миф 10. Фруктовые соки лучше, чем лимонад.

Фруктовые соки, которые обеспечивают необходимые организму витамины, очень богаты калориями. стакан виноградного или яблочного сока дает примерно 200 калорий - как два больших яблока или картофеля среднего размера. Сок занимает немного места в желудке и очень быстро всасывается, в то время, как фрукты и картошка усваиваются значительно дольше, занимают больше места и дают ощущение сытости.

Поскольку фруктовый сок быстро всасывается, уровень сахара в крови может быстро подскочить, вызывая сильный выброс инсулина, гормона, отвечающего за накопление энергии. Такой скачок инсулина может способствовать повышению отложения жира, и привести к усилению аппетита после того, как уровень сахара придет в норму.



**Приятного
аппетита!**

