

# Связь питания, физической активности и здоровья.

Работу выполнили студенты группы 211  
Ушакова Саша и Петров Миша



Питание является одним из факторов, влияющих на здоровье, качество жизни и продолжительность жизни. Если питание человека оптимально, мы можем ожидать статистически значимого увеличения продолжительности предстоящей жизни и повышения резерва здоровья.



Заболевания, в развитии которых питание играет ведущую или значительную роль

- Заболевания желудочно-кишечного тракта
- Ожирение
- Артериальная гипертония
- Атеросклероз и ишемическая болезнь сердца
- Сахарный диабет 2 типа
- Злокачественные опухоли
- Подагра
- Желчекаменная болезнь, холецистит и панкреатит
- Нефролитиаз



## Основные принципы рационализации питания



- Отсутствие запретов, вносящих дискомфорт, например запрет на сладкое или на еду после 18 часов вечера.
- Посильное увеличение интервала между последним приемом пищи и сном
- Посильное уменьшение потребления крепкого чая, кофе и иных напитков, содержащих кофеин
- Разумное отношение к лакомствам
- Увеличение потребления блюд, приготовленных на пару.



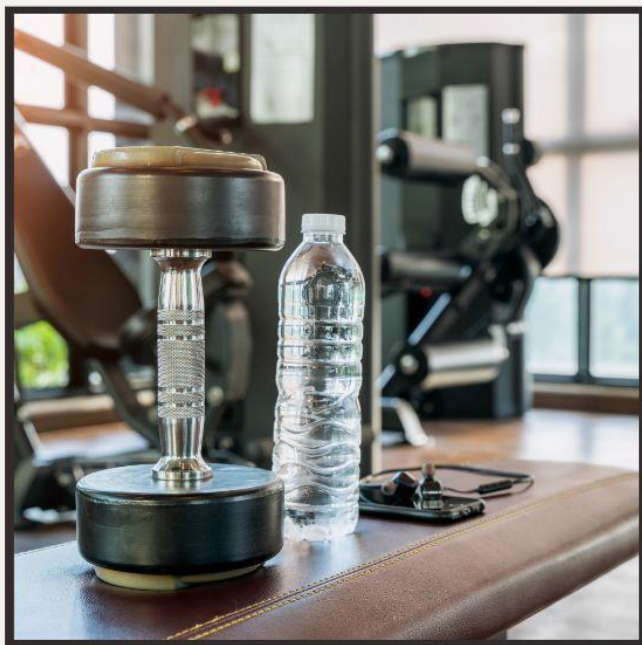
Факторы питания,  
препятствующие развитию  
заболеваний желудочно-  
кишечного тракта:

- Дробный характер питания
- Щадящий режим (не злоупотреблять специями, очень соленой и жареной пищей)
- Соблюдение температурного режима пищи

## 10 принципов, позволяющих выстроить питание, более отвечающее биологической природе человека

- Посильное уменьшение потребления жиров
- Посильное уменьшение потребления сахаров
- Дробный характер питания
- Увеличение потребления пищевых волокон
- Правило предварительной еды
- Многокомпонентная еда (ресторанный принцип питания)
- Дегустационный подход к питанию
- Рациональный подход к лакомствам





Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. самым лучшим активным отдыхом, по мнению специалистов, являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Только сбалансированные и регулярные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма.





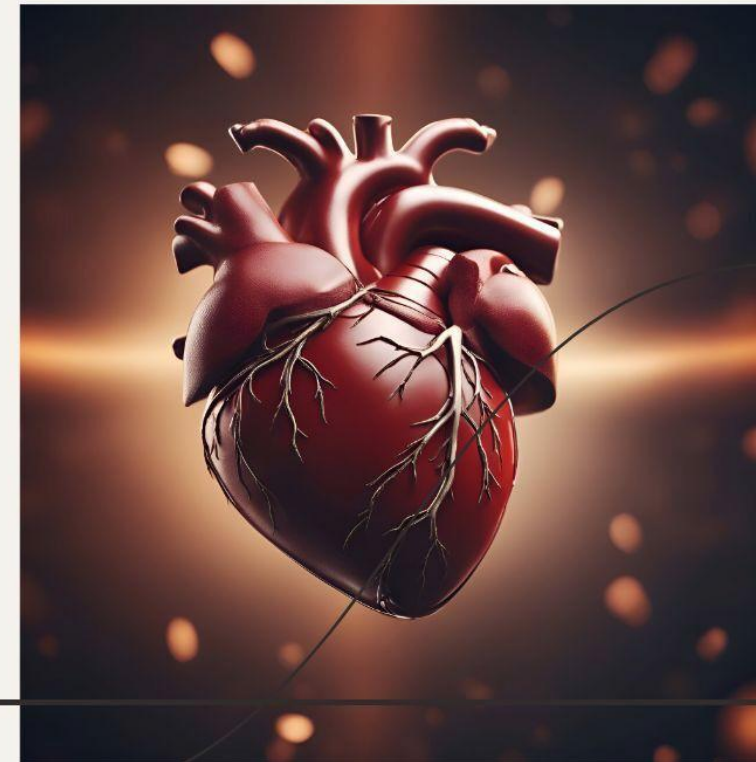
## Виды двигательной активности

- Ходьба .
- Бег
- Танцы
- Велосипедные прогулки
- Плавание



## Роль физической активности

- Улучшается настроение.
- Снимается стресс.
- Нормализуется сон.
- Укрепляются сердце и сосуды.
- Укрепляется опорно - двигательный аппарат.
- Стимулируется иммунная система.
- Улучшаются умственные способности.
- Повышается чувствительность к инсулину.
- Нормализуется метаболизм.



# Заключение

Двигательная активность способствует гармоничному развитию человека: влияет на физическое и умственное развитие, укрепляет здоровье, влияет на интеллектуальное развитие, обеспечивает высокую работоспособность человека, является важным фактором профилактики многих заболеваний человека.



The image features a light beige background with two horizontal lines, one near the top and one near the bottom. On the left side, a thin black curve starts from the top line and arches upwards. On the right side, a thin black curve starts from the bottom line and arches upwards.

Thanks!