

Принципы здорового питания



Презентацию подготовила студентка Кантышева Дарья
1 курс С(Д)О

Принципы здорового питания



- *Здоровое питание* — это база, на основе которой строится общее здоровое и бодрое состояние организма, отличное настроение, внешняя привлекательность и работоспособность.
- Это питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Общие сведения о питании

- **ПИЩЕВОЙ РАЦИОН** (мера, количество пищи) - определенный по составу и количеству набор продуктов питания, который предназначен (или рассчитан) для питания человека в данный период времени. Причем, человек может съесть его полностью или не полностью, в произвольном режиме и последовательности.
- **ДИЕТА** (образ жизни) - определенный по составу и количеству набор продуктов питания, принимаемый в определенное время и в определенной последовательности.
- **СТАТУС ПИТАНИЯ** («фактическое питание», расчетное питание, структура питания) - количество пищи, которое потребляет (съедает) человек в течение определенного времени. Таким образом, статус питания определяет то количество пищевых веществ, которое поступает в организм человека, а, точнее, в желудочно-кишечный тракт.

Общие сведения о питании

- **УСВОЕНИЕ** (всасывание, поглощение) - доля нутриентов, всосавшихся во внутреннюю среду организма из общего количества, которое поступило в желудочно-кишечный тракт. Усвоение нутриентов происходит на первом (начальном) этапе абсорбции пищевых ингредиентов.
- **УТИЛИЗАЦИЯ** (употребление с пользой) - доля нутриентов, включенных в метаболизм или депонированных в организме из общего количества, всосавшегося во внутреннюю среду (или поступившего в ЖКТ при расчете питания).

Главные принципы правильного питания

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, -кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Выводы врачей

Первое. Есть несколько групп пищевых продуктов, которые организму необходимы. Именно они и входят в пищевую пирамиду. Даже на этапе снижения веса минимальное их количество обязательно, это залог сбалансированности питания и долговременности результата.

Второе. Нельзя на долгое время снижать калорийность ниже определенных пределов и без наблюдения врача. Быстрая потеря веса гарантирует такой же быстрый набор.

Третье. Количество потребляемой пищи напрямую зависит от уровня физической активности, в том числе на этапе снижения веса.

Принцип здорового рациона: организм должен получить все, в чем он нуждается. Особенно это важно в случае лишнего веса: организм не отдаст лишний жир до тех пор, пока не привыкнет, что ему постоянно дают все необходимое!

Главные принципы правильного питания

Система правильного питания – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания. Немаловажную роль в меню здорового питания играет и природная, изначальная совместимость продуктов.

Полезное разнообразие



- **Первый сектор** в пирамиде питания – зерновые. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой; макаронные изделия; крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.
- **Второй сектор** – овощи. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Группа овощей условно подразделяется на следующие подгруппы: темно-зеленые овощи, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций. А в недельном рационе необходимо присутствие всех подгрупп овощей..

Полезное разнообразие



- **Третий сектор** – фруктовые. Свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2,5 порции.
- **Четвертый сектор** – жиры. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят растительные масла, майонез, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

Полезное разнообразие



- **Пятый сектор** – молочные продукты. Сюда относятся: молоко; йогурты; десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое); сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.
- **Шестой сектор** – белковые. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.
- И все же, не стоит забывать о том, что каждый из нас индивидуален. Пищевая пирамида рекомендует усредненное количество и соотношение, «от» и «до». Чтобы определить идеальное питание именно для Вас, требуется «подгонка» с учетом поставленной задачи — темпа снижения веса, комфорта, условий работы, образа жизни, физической активности.

Важность употребления воды

Вода поддерживает в состоянии работоспособности все системы организма. Она участвует в снабжении органов и частей тела питательными веществами, микроэлементами, а также в выводе продуктов жизнедеятельности, вредных веществ (поступающих в организм из продуктов питания, которые содержат различные консерванты, ароматизаторы, красители, и т.п.). За сутки сердце, почки, мозг пропускают через себя более тысячи литров жидкостей основу которых составляет вода. Приблизительно от двух до трех литров воды организм теряет за сутки вместе с потом, мочой, дыханием и другими естественными выделениями. Все это количество живительной влаги организм должен восполнять.

Таким образом, вода для организма человека — это:

- «Универсальный растворитель»,
- «Поставщик» питательных веществ ко всем клеткам организма,
- Помощник, выполняющий функцию выведения отходов жизнедеятельности.

Важность употребления воды

Пить воду следует небольшими порциями и часто, чтобы сосуды не имели большой нагрузки (конечно, если есть жажда, можно пить воду большими порциями, не ограничивая себя маленькими глотками). Большую часть воды лучше выпивать в первой половине дня. Между пробуждением и завтраком - 0,5 л воды. Всегда пить до еды, а не после (люди, пьющие воду в течение всего дня и до еды в том числе, не имеют жажды после еды). Пить следует всегда, когда Вы чувствуете жажду или голод (люди гораздо чаще хотят пить, чем есть, но не имея привычку пить простую воду, путают жажду с голодом);

Постепенно часть напитков надо заменять водой (вода в нашем организме, даже в самом больном, не задерживается лишнее время и не создает отеков и других проблем, это делают прочие напитки, а простая вода используется организмом активно, подобно, как топливо используется машиной);

Если Вы добавляете в воду что-либо, кроме указанного количества микроэлементов, например - лимон, мед и т.п. (даже самую малость), то производное этой воды уже является жидким продуктом питания - так реагирует на него Ваш мозг, даже если Вы реагируете иначе. Чтобы обработать такой продукт питания, организму нужна еще и обычная вода.

- ***Главный закон здорового питания***

- Главный принцип здорового питания – **сбалансированность**. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся»

- ***Калории должны расходоваться!***

- Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Результат не понравится – кожа приобретет цвет, напоминающий яблоки-симиренки, а сил не останется вовсе. Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов. Польза правильного питания всегда будет неполноценной без нормальной физической активности.

- ***Баланс макронутриентов***

- Макронутриенты_это жиры, углеводы и белки. Правильный их баланс и является главным правилом здорового питания. Энергетики-жиры дают силу, строители-белки запускают внутренние обменные и прочие процессы, умницы-углеводы питают не только мозг, но и выносливость организма в целом. И только сбалансированные в единую пищевую систему, они способны сделать человека энергичным, здоровым и жизнерадостным.