Здоровое питание

Голод .Аппетит. Еда.

1. Когда человек ощущает голод?
2. Так почему же мы полнеем?
3. Что значат понятия «правильное, рациональное питание»? Сбалансированное питание?
4. Можно ли управлять питанием?

- **Рациональное питание** от латинского означает "разумное", т.е. в пище должны в обязательном порядке присутствовать такие **питательные вещества** как белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.
- **Согласно концепции сбалансированного питания** количество потребляемой пищи должно соответствовать энергетическим затратам человека, при этом важно соотношение пит.веществ в в рационе: **белков** - 17%, жиров - 13%, **углеводов** - 70%.
- Чем моложе организм тем больше он нуждается в жирах.

Факторы, определяющие характер питания

1)Психологические –личные пристрастия к той или иной пище, семейные традиции, жизненная философия

2) Географо- экологические- производство продуктов питания и климат

3)Физиологические- рост, развитие организма, степень двигательной активности, диета по состоянию здоровья.

Пить столько воды ,
сколько требует организм

Лечебно - столовая

На этой воде нельзя готовить пищу. В ней может содержаться от 500-1500 мг солей на литр. Пить такую воду можно, только чередуя со столовой или после консультации врача. (слайд «Всероссийский урок «Чистая вода»)

«Звезда Эльбрусская»

Минеральная лечебно-столовая вода

- К продуктам, богатым белками, относятся: мясо, рыба, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.
- К продуктам, богатым углеводами, относятся: хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.
- Особую группу составляют так называемые "нейтральные" продукты: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты.
- Желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.

Как есть фрукты?

- Все фрукты нужно есть только натощак, поскольку они перевариваются не в желудке, а в кишечнике.
- Фрукты лучше делать отдельным приемом пищи, пусть за час, но до еды, и всегда перед едой нужен хотя бы стакан воды.
- Фрукты полезны, когда употребляются выращенные в своей полосе и по сезону.
- Желаю здоровья и мудрого познания основ здоровья во имя себя и своих детей.

Апельсины, не злоупотреблять! 350г в сутки

- **Апельсины** полезны при болезнях десен и атрофии мышц, органов дыхания.
- Апельсиновый сок полезен в качестве профилактики онкологических заболеваний.
- Апельсины помогают при острых респираторных заболеваниях и снижает артериальное давление. Апельсиновая цедра помогает справиться с бессонницей.
- *Всего известно около трехсот сортов апельсина, причем, в дикорастущем виде он не встречается.*
- *В эпоху Возрождения апельсины были очень дорогие, поскольку считалось, что они отгоняют чуму.*

Приглядитесь невооруженным глазом к месту, где была плодоножка. Если нажать на это место и выступит капелька – дело плохо. Значит, не были соблюдены условия хранения. Сухо – берем.

Иногда бывает, что один- два плода- в пластиковом контейнере вдруг покрываются налетом. Это грибы– гниль. Цвет у налета – фиолетово-серый или просто серый.

Совет: взяли прозрачный контейнер – поднесите на свет, покатайте слегка содержимое, глядя сквозь пластиковые, прозрачные стенки. Если контейнер со следами вскрытия, это значит, что ягоды внутри перебрали. Да, выглядит упаковка похуже, но не ее же вы будете кушать!

Груша- пища богов

Известна за три тысячелетия до новой эры. Полезные свойства груши первыми открыли китайцы. Дерево груши в Греции посвящалось жене Зевса Гере, которая считалась хранительницей домашнего очага.

- содержат витамин В9 (фолиевая кислота), необходимая для роста клеток в организме и их здоровья, для правильной работы иммунной защиты и кровеносной системы.
- содержат витамин А , калий и немного аскорбиновой кислоты
- употребляют при легочных заболеваниях;
- для укрепления сосудов - при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при лихорадке и повышенной температуре;
- для нормализации пищеварения при диарее.

Твердые и кислые сорта груш нужно есть осторожно. Организм усваивает их с трудом.

МОРКОВЬ

- древний из всех культурных корнеплодов. Остатки моркови были найдены в постройках, относящихся к каменному веку. Римские писатели называли ее королевой овощей, восхваляя в своих творениях.
- защитит организм от инфаркта и инсульта.
- улучшает работоспособность сердца, очень полезна для зрения. Две моркови обеспечивают дневную норму бета-каротина, что вдвое снижает риск инсульта у мужчин.
- *Женщины, съедающие пять морковок в неделю, на 70% реже страдают от инфаркта.*
- Морковный сок, смешанный с огуречным, является хорошим мочегонным средством.

Польза рыбы

- В постной рыбе – пикше, треске, судаке много йода, который активизирует щитовидную железу и способствует сжиганию жиров

- **Сладкий перец** защищает от простудных заболеваний, астмы, бронхита, склероза.

Красный сладкий перец содержит лютеин, а оранжевый — зеаксантин. Эти антиоксиданты помогают при профилактике некоторых форм рака и ишемической болезни сердца.

(на родине овоща, в Америке, индейцы использовали перец совсем не для еды. Из острых перцев выкуривали ядовитый газ, устрашая врагов).

Чеснок

- *Римские патриции называли **чеснок** «вонючей розой», а англичане — «исчадием ада».*
- Оопасавшиеся заговоров римские императоры в огромных количествах употребляли зубчики **чеснока**. Дело в том, что сульфиды чеснока «склеивают» свободные молекулы яда, пока те не успели воздействовать на человеческий организм. Также, чеснок является природным антибиотиком, профилактикой и средством лечения сосудистых заболеваний, стимулирует иммунную систему человека. Чеснок снижает уровень «плохого» холестерина в крови, люди, регулярно употребляющие его в пищу, на 20% реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо прочего, он снижает артериальное давление и является одним из средств профилактики онкологических заболеваний.
- *Луковички чеснока найдены в гробнице Тутанхамона.*

Худеть с умом и удовольствием!

- Ходить по ступенькам
- Есть сухофрукты
- Питаться регулярно
- Чаще смеяться
- Подружиться со спортом
- Носить небольшие каблуки
- Регулярно ходить в бассейн
- Изучать этикет
- Поддерживать высокую самооценку

- Имейте под рукой морковку, яблоко, небольшой помидор - чтобы между приемами пищи не умереть с голоду… И не думайте все время о своем весе.
- Пейте несладкие соки, травяные чаи и овощные настои.

- Не жарьте, если можно сварить, высокая температура, типичная для жарки, гриля и духовки, способствует синтезу акриламида, отдайте предпочтение птице и рыбе.
  Есть данные, что это вещество увеличивает риск рака яичников на 79%, матки — на 28%, а почек — на 59%.

- Пить столько воды, сколько требует организм.
  - Есть сухофрукты.

Радуйтесь жизни!

Гиппократ говорил о том, что человека нужно лечить правильным питанием. Итак, полноценное питание — основа здоровья человека, его самочувствия и жизненного тонуса.