ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Введение

Правильное питание – залог здоровья, силы, и красоты человека. Однако многие из нас легкомысленно относятся к питанию, недопонимая его значение для нормального человеческого существования. Пищевые продукты – самый важный вид материальных благ. Фактор питания стоит на первом месте в здоровье человека.

Одни считают, что рациональное питание определяется только количеством продуктов, другие просто полагаются на свой аппетит, забывая при этом, что пища является не только источником энергии, но и важнейшим строительным материалом для формирования сложных структур организма.

Наиболее рациональным является режим с четырёхразовым приёмом пищи, при котором достигается наиболее лучшее переваривание пищи и наиболее высокое усвоение пищевых веществ.

Хорошее здоровье стало показателем жизни современных людей, а поддержании его – важнейшей социальной задачей. Быть здоровым выгодно с любых точек зрения. Следовательно, выгодным становится и правильное и рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

Хронические заболевания, как правило, имеют множество причин, а нерациональное питание – лишь одна из них.

Стенгазеты.
« Полезные продукты».

Понятие о здоровом питании

Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем, способствует повышению защиты сил организма, обеспечивает умственную и физическую работоспособность. Различные пищевые вещества – это химические соединения, которые являются составными компонентами продуктов питания и используются для получения энергии, построения и развития органов и тканей. Среди пищевых веществ есть такие, которые не образуются в организме человека. Отсутствие в рационе любого из них приводит к заболеванию, а при длительном недостатке – даже к смерти. В настоящее время наука располагает сведениями о 45 незаменимых

пищевых веществах. К ним относятся различные аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минеральные вещества, глюкоза.

Рациональное питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека, наряду с правильным режимом труда, учебы, отдыха, занятиями физической культуры и спортом.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо следить за составом и разумным количеством пищи, правильно распределять её в течение дня и соблюдать правила гигиены. Очень важным для поддержания иммунитета организма человека является регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины. Особенно необходим витамин С. Ешьте как можно больше фруктов. Цитрусовые, бананы и киви – прекрасные источники витамина С. Зеленые листовые овощи также богаты им. Прием больших доз витамина С при появлении первых признаков инфекции (например, ОРЗ и гриппа) может предупредить ее развитие и обычно уменьшает продолжительность и тяжесть болезни. При низком уровне витамина С в организме бывают внутренние кровотечения, плохо заживают раны и кровоточат десна. Те, кто принимает большое количество витамина С, лучше защищены от некоторых видов рака и болезней сердца. Для сохранения полезных микроорганизмов в кишечнике, нормализующих пищеварение, необходимо употребление молочных и кисломолочных продуктов (кефир, бифидиум, лактобактерин и др.).

Питание должно быть разнообразным. Нельзя все время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты. Соблюдать режим питания – значит, питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае у Вас вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок, что создаёт наилучшие условия для переваривания пищи. Старайтесь есть не реже 3-4 раз в день. Еда всухомятку, бутерброды изо дня в день неизменно приводят к заболеваниям желудка и кишечника.

Здоровое питание предполагает употребление свежей и многообразной пищи, сбалансированной витаминами, минеральными солями, белками, углеводами и жирами. Ужин должен быть более лёгким, чем обед или завтрак. Не рекомендуется употреблять пищу богатую белками на ужин, так как после 17 часов она усваивается намного труднее. Приём пищи необходимо прекратить за два часа до сна.

Выставка книг.

«Влиянием пищевых добавок на здоровье человека»

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.
Индекс «Е» означает систему кодификации, разработанную в Европе. Цифры Е121, Е330 говорят о типе пищевой добавки.

* Красители* Консерванты* Стабилизаторы* Антиокислител* Эмульгаторы * Усилители вкуса

ВЫВОД

К сожалению, очень многие, пытаясь избавиться от быстрой утомляемости, нервозности, головной боли и прочих недомоганий, спешат в поликлиники, без разбора принимают таблетки. Но ведь путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения.

Необходимо соблюдать рекомендации по употреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Обходитесь без подкрашенной газировки.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Гигиена и движение,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Нам здоровья придадут!

Желаем Вам крепкого здоровья и долголетия!