

Азбука питания



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Азбука питания

ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В полидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



В И Т А М И Н Ы



Правила здорового питания:

1. Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время.
2. Тщательно пережевывайте пищу.
3. Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу.
4. Не переедайте, не голодайте.
5. Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов.
6. Употребляйте пищу богатую витаминами и минералами.
7. Исключите из рациона продукты содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
8. Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонад.
9. Не ешьте жаренное, жирное, копченое.
10. Ешьте по больше овощей и фруктов.



Питание - это один из важнейших факторов, значительно влияющих на самочувствие и здоровье человека. Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависят от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:

- Артериальная гипертония (повышение артериального давления)
- Атеросклероз
- Заболевания сердца и сосудов
- Избыточная масса тела и ожирение
- Сахарный диабет
- Онкологические заболевания
- Желудочно-кишечные заболевания
- Желчнокаменная болезнь
- Мочекаменная болезнь
- Болезни суставов и остеопороза
- Кариес и др.



Еда во благо!

Пища - это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки. Жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами. Углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи. А роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное: при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры и углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, то есть работают сообща. Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ - быть полноценным!



Современную модель здорового питания более наглядно можно показать с помощью пирамиды. Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

В основание пирамиды заложен принцип энергетического равновесия, или контроля массы тела в нормальных значениях. Ежедневная двигательная активность - фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположен пищевой продукт к основанию пирамиды, тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине пирамиды - тем реже.



Готовим правильно и разнообразно

Основу рациона питания должны составлять зерновые, бобовые продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты, количество которых не должно быть менее 500 граммов в сутки.

Рекомендовано ежедневно употреблять одну порцию зерновых или бобовых продуктов, два фрукта и два овощных блюда в течение дня. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

- При приготовлении блюд использовать только растительное масло (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд, а также блюд, приготовленных во фритюре.
- Птица (курица, индейка, утка и др.), яйца и рыба - источники полезного животного белка в организме, поэтому рекомендуется 150 - 200 граммов потребления одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.





- Источниками растительного белка являются грибы, семена подсолнечника и тыквы, кунжута, орехи и бобовые культуры. В день следует съедать одну порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых или грибов или же добавить их в любое другое: салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.

- Молочные продукты - это основной источник кальция для организма, поэтому рекомендуется потребление не менее одной порции ежедневно. Для ограничения поступления животных жиров (и профилактики развития атеросклероза) следует отдавать предпочтение низкожировым и обезжиренным молочным продуктам, например, употреблять молоко, кефир или йогурт 0 - 1% жирности, сыр - 4 - 17% жирности, сметану - 5 - 10% жирности. Ограничить потребление сливок и сливочного масла. Если потребление молочных продуктов невозможно, то необходимо, посоветовавшись с врачом, принимать ежедневно кальцийсодержащий препарат.

- Рекомендуемое потребление соли в день составляет 5 граммов, то есть 1 чайную ложку (с учетом приготовления блюд и потребления уже готовых продуктов). Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и соленых блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

- Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своем составе они не несут пищевой ценности для организма.



Полезные советы :

Установлено, что лучший вариант - когда человек ест в течение дня четыре раза: завтракает, обедает, ужинает и принимает стакан кефира перед сном. Стоит исключить перекусы в промежутках между основными приемами пищи, а разрыв между завтраком и обедом, обедом и ужином сделать порядка 5 - 6 часов. Перед сном лучше вообще не есть. Старайтесь, чтобы последний прием пищи был за 3 - 4 часа до сна. Идеальный вариант - питаться в одно и то же время.

При распределении объемов порций и калорийности нужно знать, что завтрак и обед здорового человека должны содержать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а ужин - менее 1/3.



Ешьте не торопясь и тщательно пережевывайте пищу. Ее прием должен занимать не менее получаса. Главное - не забывать еще один принцип Гиппократа: «Все хорошо, что в меру!» При переедании даже самая полезная пища превращается в яд, поэтому из-за стола надо вставать с чувством легкого голода.

Следите за основными параметрами - весом тела и окружностью талии. Взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже двух раз в месяц утром натощак - до завтрака. Это поможет вам понять, правильно ли вы питаетесь, и вовремя внести коррективы в меню. И не забывайте про чистую качественную воду (6 - 8 стаканов воды в день надо выпивать здоровому взрослому человеку)

**Вопросы по теме
«Азбука питания»
Как вы считаете, какое
питание необходимо
человеку?**



Ответ вписать здесь