



«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

МБНОУ «Гимназия № 17»

Новокузнецк

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО

Основные факторы, влияющие на наше здоровье



ПРАВИЛО 1

ОГРАНИЧИТЬ ОБЩЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ЖИРА В ЦЕЛОМ, А ОСОБЕННО
ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА.



Потребление общего жира должно быть не более 30% от общей суточной калорийности рациона. Потребление насыщенных животных жиров должно составлять не более 10% от общей калорийности рациона. Рекомендуется ограничить потребление холестерина не более 300 мг/день. Рекомендации эти могут быть достигнуты путем ограничения потребления масла и жиров, сдобного теста, жареной и другой жирной пищи, низко жирных сортов рыбы, птицы, мяса, низко жирных сортов молока и молочных продуктов, путем увеличения потребления овощей, фруктов, злаковых, бобовых.

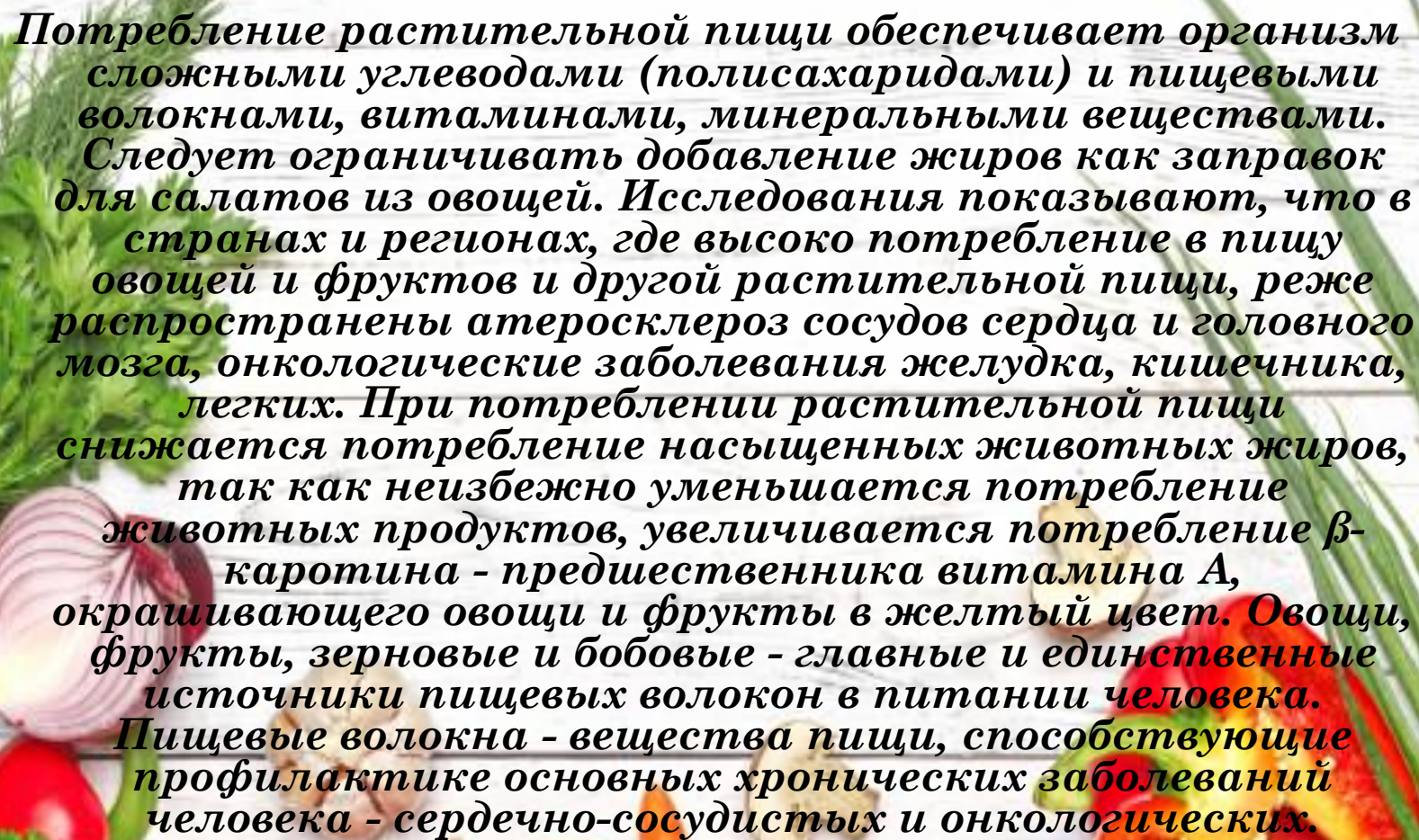
Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствует предупреждению атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, рака толстой кишки и простаты, предупреждает развитие ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни. Следовать этим рекомендациям нужно с детства, тогда у взрослых не будут возникать перечисленные заболевания.



ПРАВИЛО 2

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ (4 И БОЛЕЕ РАЗ) ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ОСОБЕННО ЖЕЛТЫХ И ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫХ, ПРОДУКТОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА, БОБОВЫХ (ГОРОХА, ФАСОЛИ, СОИ).





Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (полисахаридами) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует ограничивать добавление жиров как заправок для салатов из овощей. Исследования показывают, что в странах и регионах, где высоко потребление в пищу овощей и фруктов и другой растительной пищи, реже распространены атеросклероз сосудов сердца и головного мозга, онкологические заболевания желудка, кишечника, легких. При потреблении растительной пищи снижается потребление насыщенных животных жиров, так как неизбежно уменьшается потребление животных продуктов, увеличивается потребление β -каротина - предшественника витамина А, окрашивающего овощи и фрукты в желтый цвет. Овощи, фрукты, зерновые и бобовые - главные и единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна - вещества пищи, способствующие профилактике основных хронических заболеваний человека - сердечно-сосудистых и онкологических.

ПРАВИЛО 3

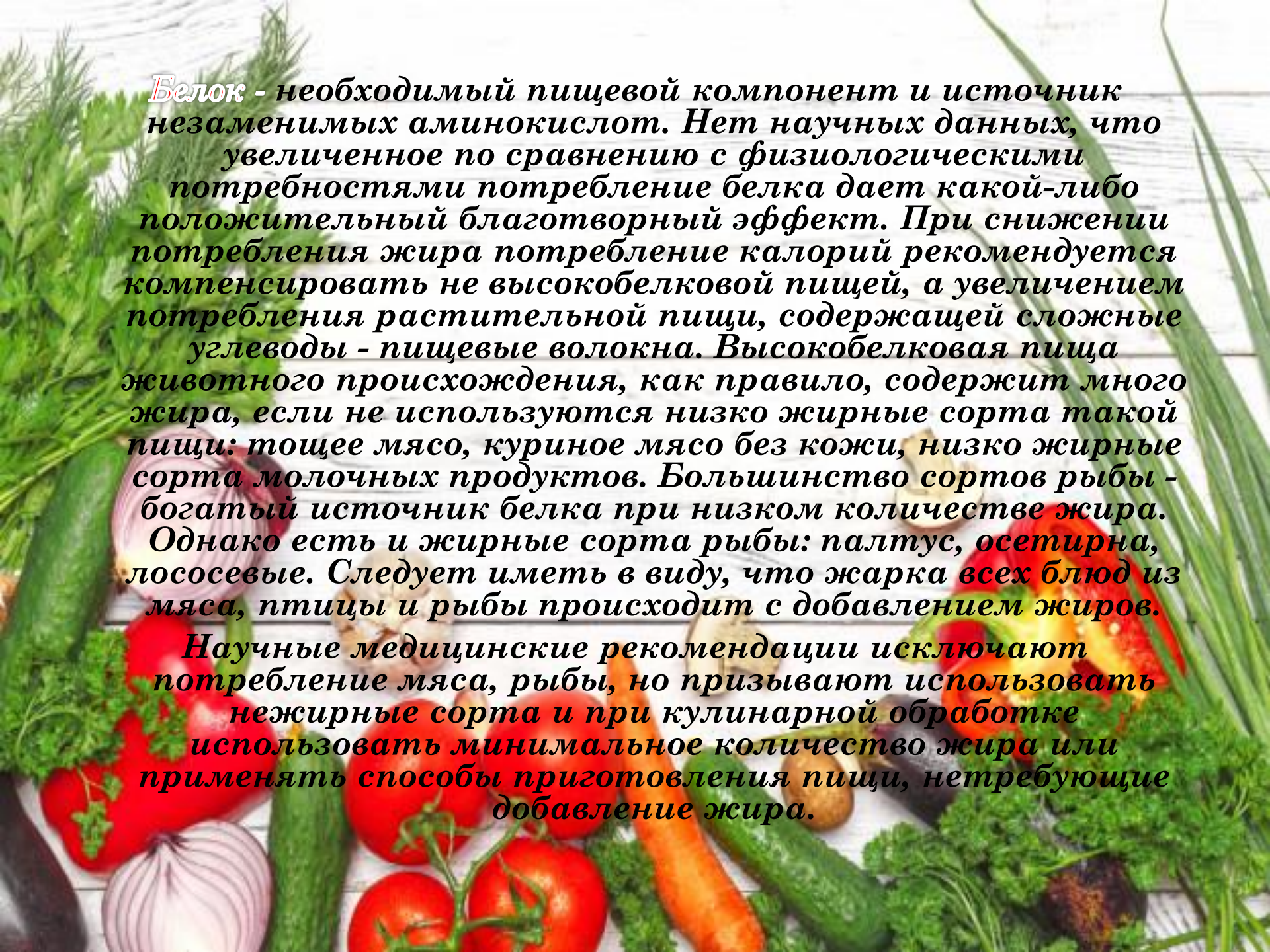
ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ НА УМЕРЕННОМ УРОВНЕ

Продукты богатые животным белком



Продукты богатые растительным белком





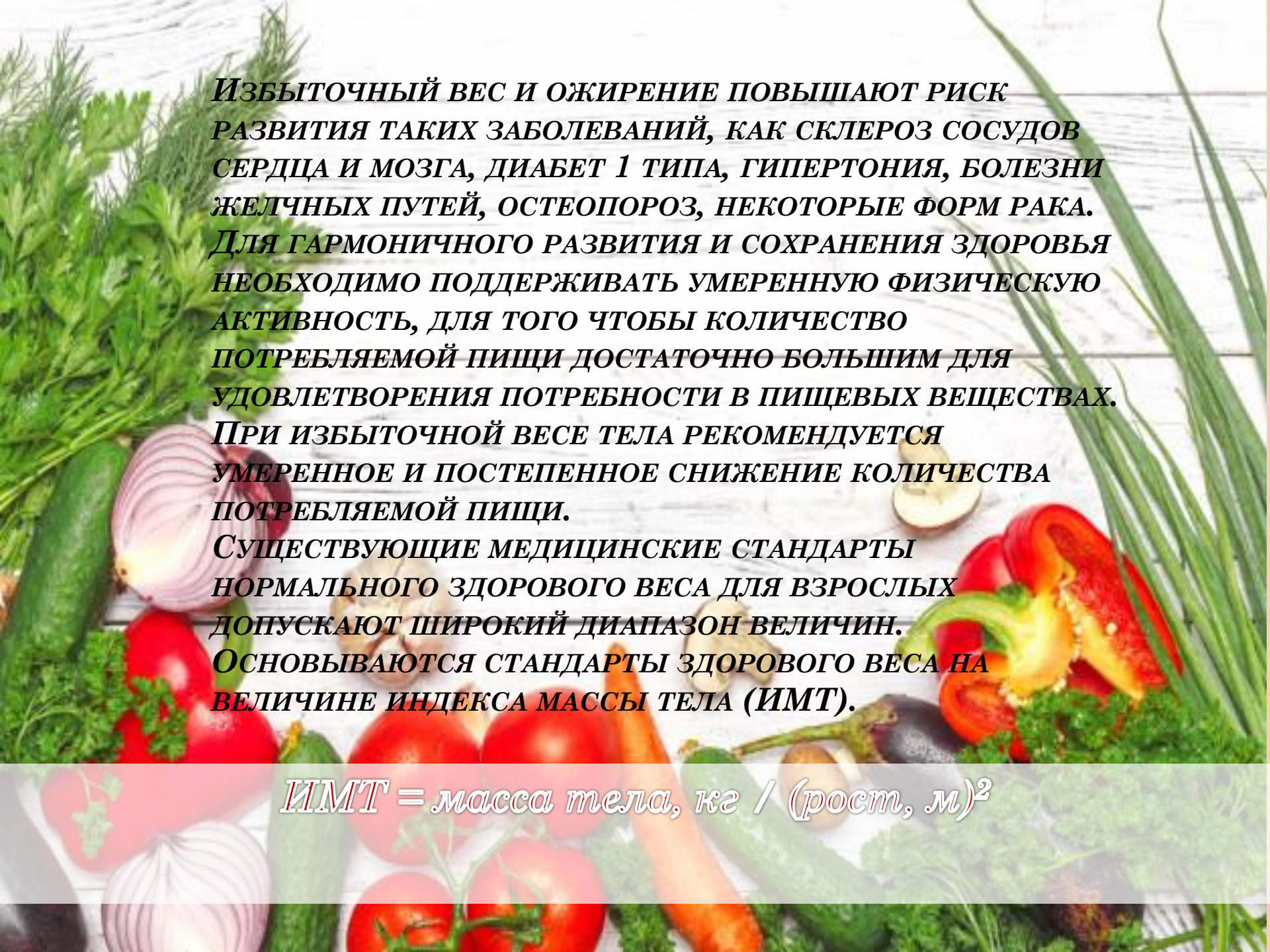
Белок - необходимый пищевой компонент и источник незаменимых аминокислот. Нет научных данных, что увеличенное по сравнению с физиологическими потребностями потребление белка дает какой-либо положительный благотворный эффект. При снижении потребления жира потребление калорий рекомендуется компенсировать не высокобелковой пищей, а увеличением потребления растительной пищи, содержащей сложные углеводы - пищевые волокна. Высокобелковая пища животного происхождения, как правило, содержит много жира, если не используются низко жирные сорта такой пищи: тощее мясо, куриное мясо без кожи, низко жирные сорта молочных продуктов. Большинство сортов рыбы - богатый источник белка при низком количестве жира. Однако есть и жирные сорта рыбы: палтус, осетирна, лососевые. Следует иметь в виду, что жарка всех блюд из мяса, птицы и рыбы происходит с добавлением жиров.

Научные медицинские рекомендации исключают потребление мяса, рыбы, но призывают использовать нежирные сорта и при кулинарной обработке использовать минимальное количество жира или применять способы приготовления пищи, не требующие добавление жира.

ПРАВИЛО 4

СОХРАНЯТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ВЕС ТЕЛА,
ОБЕСПЕЧИВАЯ БАЛАНС МЕЖДУ КОЛИЧЕСТВОМ
ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЭНЕРГИИ (КОЛИЧЕСТВОМ ПИЩИ)
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, Т.Е.
ЗАТРАТАМИ ЭНЕРГИИ.





ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ ПОВЫШАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК СКЛЕРОЗ СОСУДОВ СЕРДЦА И МОЗГА, ДИАБЕТ 1 ТИПА, ГИПЕРТОНИЯ, БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ, ОСТЕОПОРОЗ, НЕКОТОРЫЕ ФОРМ РАКА. ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ УМЕРЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШИМ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ. ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ ВЕСЕ ТЕЛА РЕКОМЕНДУЕТСЯ УМЕРЕННОЕ И ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ. СУЩЕСТВУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ СТАНДАРТЫ НОРМАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ВЕСА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДОПУСКАЮТ ШИРОКИЙ ДИАПАЗОН ВЕЛИЧИН. ОСНОВЫВАЮТСЯ СТАНДАРТЫ ЗДОРОВОГО ВЕСА НА ВЕЛИЧИНЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела, кг} / (\text{рост, м})^2$$

Калория – единица, равная количеству тепла, необходимого для нагревания 1 грамма воды на 1 градус

Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое получает организм из пищи при полном её усвоении.

Калорийность продуктов измеряется в килокалориях. 1 калл = 1000 кал.

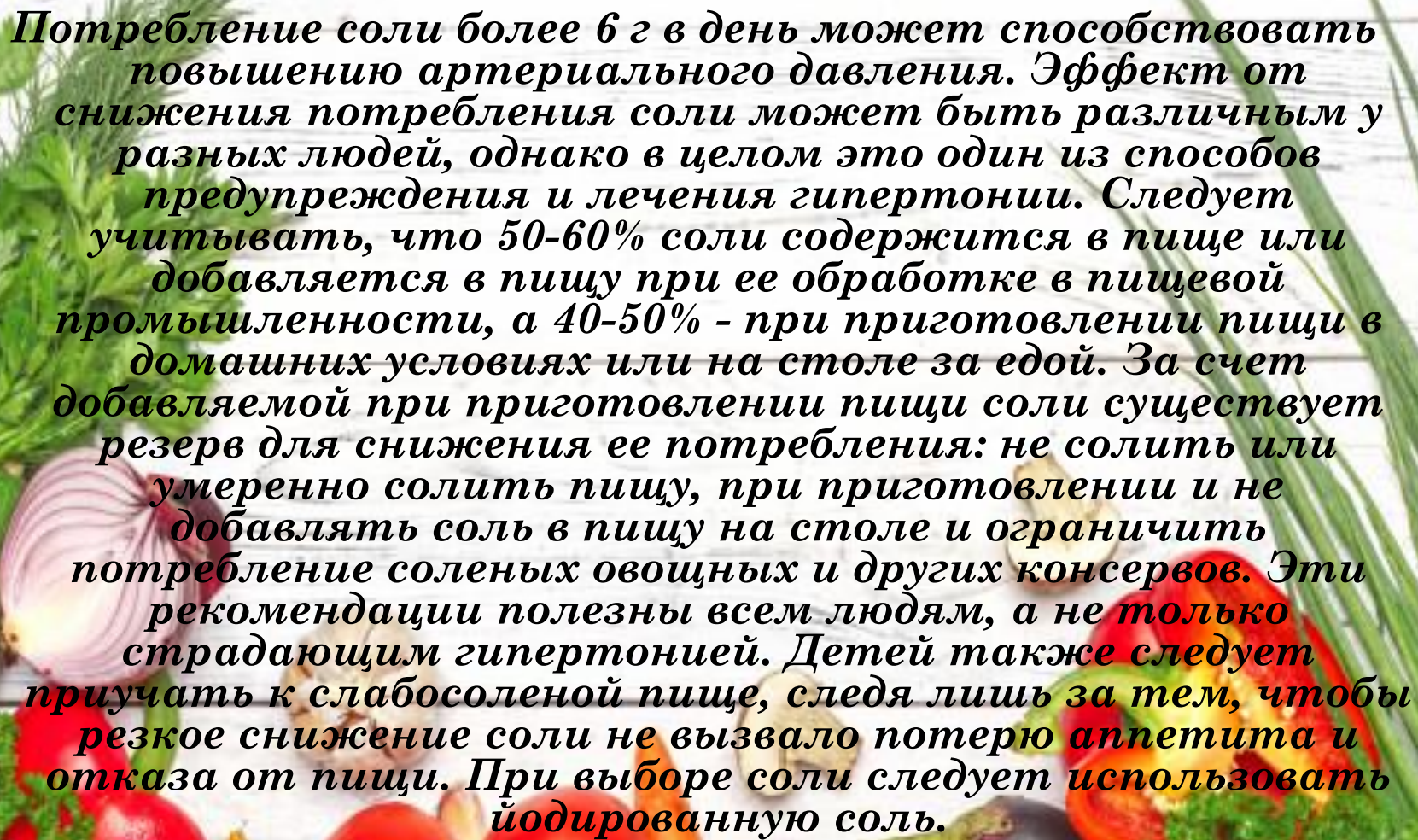
Потребность в энергии в очень большой степени зависит от образа жизни. Чем активнее человек, чем больше он двигается в течение дня, тем большее количество калорий должен содержать его рацион, чтобы восполнить энергозатраты .



ПРАВИЛО 5

**СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО 6 Г И
МЕНЕЕ**





Потребление соли более 6 г в день может способствовать повышению артериального давления. Эффект от снижения потребления соли может быть различным у разных людей, однако в целом это один из способов предупреждения и лечения гипертензии. Следует учитывать, что 50-60% соли содержится в пище или добавляется в пищу при ее обработке в пищевой промышленности, а 40-50% - при приготовлении пищи в домашних условиях или на столе за едой. За счет добавляемой при приготовлении пищи соли существует резерв для снижения ее потребления: не солить или умеренно солить пищу, при приготовлении и не добавлять соль в пищу на столе и ограничить потребление соленых овощных и других консервов. Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертензией. Детей также следует приучать к слабосоленой пище, следя лишь за тем, чтобы резкое снижение соли не вызвало потерю аппетита и отказа от пищи. При выборе соли следует использовать йодированную соль.



ГДЕ ЖЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

■ Где искать витамины?

<p>Витамин А:</p>	<p>говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка</p>	
<p>Витамин В1:</p>	<p>яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы</p>	
<p>Витамин В2:</p>	<p>творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло</p>	
<p>Витамин С:</p>	<p>цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.</p>	
<p>Витамин Д:</p>	<p>растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина</p>	
<p>Витамин Е:</p>	<p>молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло</p>	
<p>Витамин F:</p>	<p>рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты</p>	
<p>Витамин Н:</p>	<p>говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко</p>	
<p>Витамин К:</p>	<p>морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица</p>	

Какие витамины вам нужны и где их взять?

A

Польза: здоровье кожи и слизистых, острота зрения

При недостатке: плохое видение в темноте, сухость и шелушение кожи, слабый аппетит, проблемы с пищевой, дыхательной и мочеполовой системами



шпинат



масло



молоко



печень



морковь



сыр

B2

Польза: здоровая кожа, крепкая нервная система и хорошее зрение

При недостатке: трещинки в уголках рта, постоянная боль в горле, повышенная чувствительность к свету, сыпь



молоко



хлеб



крупы



птица



рыба

C

Польза: поддерживает/ восстанавливает соединительную ткань, кости и десна; помогает усвоению железа

При недостатке: цинга, малокровие, кровоточивость десен, боль в суставах, выпадение волос и плохое заживление ран



шпинат



цитрусовые



перец



чеснок



ягоды



помидор



капуста



киви

B12

Польза: нормальный процесс синтеза красных и белых кровяных телец

При недостатке: анемия, усталость, потеря аппетита, при осложнениях возможны неврологические проблемы



молоко



сыр



птица



яйца



говядина

D

Польза: увеличение силы мышц, рост мускулатуры и помощь в усвоении кальция

При недостатке: рахит (у детей), ослабление мускулатуры, повышенный риск переломов костей



молоко



масло



желток



рыбий жир

K

Польза: ускорение процесса регенерации и свертываемости крови

При недостатке: слабая устойчивость кожи к повреждениям



шпинат



овощи



капуста



бобы



ФАКТЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ФАКТ №1

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

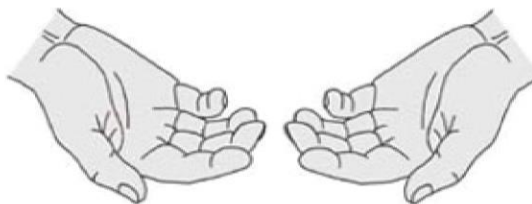
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Определить правильный размер порции вы можете всего лишь при помощи собственных рук. Предлагаем удобный гид по размеру порций.



Фрукты, злаки, крахмал

Порция размером с кулак для каждого вида продуктов из этой группы



Овощи

Ешьте столько, сколько помещается в обеих руках



Мясопродукты

Порция размером с ладонь одной руки




Жиры

Ограничьте порцию до размеров одной фаланги большого пальца

Молоко и молочные продукты

Пейте не более 250 мл молока низкой жирности за один прием пищи



Размер порций имеет огромное значение! Даже если вы питаетесь здоровыми продуктами, переесть все же не стоит.

Когда вы потребляете больше калорий, чем расходуете в день, похудеть или поддерживать вес вряд ли удастся. Чтобы следить за своей суточной нормой, взвешивайте продукты на весах или измеряйте продуктовую ценность при помощи счетчика калорий. Рекомендуемый диетологами размер порции должен быть размером примерно с ваш кулак.

И не забывайте, лучше есть каждые 3 часа понемногу, чем один-два раза в день большими порциями. Это поможет вам оставаться здоровыми и не испытывать сильное чувство голода.

ФАКТ № 2

РЕГУЛЯРНОЕ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ПИТАНИЕ
УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ





Проблемы с пищеварением часто связаны не только с употреблением вредных продуктов, но и с нерегулярными приемами пищи. Не стоит компенсировать отсутствие завтрака слишком плотным обедом или поздним ужином. Старайтесь каждый день есть в одно и то же время и желательно через каждые 3-4 часа. Так у вас вырабатывается рефлекс на выделение желудочного сока, который будет способствовать лучшему усвоению пищи.

ФАКТ №3

ЗАВТРАК — ВАЖНЕЙШИЙ ПРИЕМ ПИЩИ





Многочисленные медицинские исследования доказывают, что завтрак — один из самых важных приемов пищи. Он улучшает мозговую активность, концентрацию, память и внимание, что так необходимо в начале дня. Кроме того, люди, которые имеют привычку завтракать по утрам, по статистике, лучше контролируют свой вес и имеют меньше проблем со здоровьем. Лучше всего, если утренние приемы пищи будут не слишком калорийными. Продумывая меню для завтрака, делайте акцент на углеводы. Для утренней трапезы отлично подойдут каши, макароны, бутерброды из зернового хлеба с кусочком мяса, курицы, рыбы или сыра с зеленью и многое другое.

ФАКТ № 4

ПОСЛЕ ШЕСТИ ЕСТЬ МОЖНО



Многие уверены, что есть после шести нельзя, однако это не совсем верно. Если вы ложитесь спать в 12 часов, то нет смысла морить себя голодом на ночь. Диетологи утверждают, что ужинать следует за 3-4 часа до сна! Поэтому рассчитывайте время последнего приема пищи с учетом вашего образа жизни и распорядка дня. Не забывайте, что ужин должен быть максимально легким. Для этого вполне подойдут молочные и кисломолочные продукты, овощные салаты, рагу или запеканки, а также фрукты.



ФАКТ № 5

НЕ ВСЕ ЖИРЫ ОДИНАКОВО ВРЕДНЫ И ПОЛЕЗНЫ





Жиры необходимы нашему организму! Но это вовсе не значит, что стоит налегать на майонез, фастфуд или жирные пирожные и булочки.

Источниками полезных полиненасыщенных жиров являются рыба, орехи и нерафинированные масла. Эти продукты обязательно должны быть в рационе каждого человека, даже сидящего на диете.

А вот трансжиры или искусственно синтезированные масла, содержащиеся в обработанных пищевых продуктах, очень опасны для организма. Всем, кто хочет быть здоровым, следует по максимуму исключить из своего рациона такие источники трансжиров, как маргарин, рафинированные растительные масла, а также промышленные полуфабрикаты — котлеты и рыбные палочки, обжаренные во фритюре, а также другие продукты, имеющие в своем составе растительные жиры.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА НЕДЕЛЮ

Завтрак. С утра надо съесть что-нибудь легкое, но калорийное, чтобы энергии хватило до обеда и вы не ходили ватные на работе половину дня. Для этого отлично подойдет, например, овсяная или другая каша, мюсли, сыр, фрукты. Старайтесь делать завтрак разнообразным, каждый день одно и тоже употреблять будет проблематично.

Перекус. Несладкие фрукты (для тех, кто тренируется в зале вполне подходят и бананы), овощи, кефир.

Обед. На обед обязательно нужно съесть что-то мясное: рыба, свинина, говядина, курица и пр. И не забудьте добавить гарнир по вкусу!

Полдник. Через час-два после обеда вам обязательно захочется что-нибудь перекусить и тут нас спасут кефир, нежирный йогурт, орехи, сухофрукты или бананы.

Ужин. Этот прием пищи не должен быть тяжелым. Лучше всего, если вы приготовите немного мяса и овощной летний салат к нему. Овощи вообще лучше есть каждый день, т. к. они способствуют лучшему пищеварению, богаты клетчаткой и витаминами.

Перед сном. В это время многие лезут к холодильнику и ищут там чего-нибудь перекусить. Как раз от таких неконтролируемых приемов пищи и прибавляются лишние килограммы. Перед сном лучше всего выпить стакан кефира, ряженки, съесть нежирного творога, овощной салат с оливковым маслом тоже отлично *подойдет*.

Будьте здоровы!

