

**Правильное и
здоровое питание**

Правильное и здоровое питание

**Подготовила: Авганбаева Ж.Д
Группа: ТПП-1(2)
Преподаватель: Какибаева Г.К**

Питание – это поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи.



Пища оказывает значительное влияние на человека. Она нам дает:

- ✓ Энергию,
- ✓ Силу,
- ✓ Развитие,
- ✓ Здоровье.



Наше с вами здоровье на 70% зависит от питания.

Пища зачастую является источником большинства заболеваний, но с ее помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Что такое здоровое питание?

Это:

- ✓ Разнообразиие продуктов,
- ✓ Сбалансированный рацион,
- ✓ Вкусно,
- ✓ Полезно для всех.



«Дневник желудка»

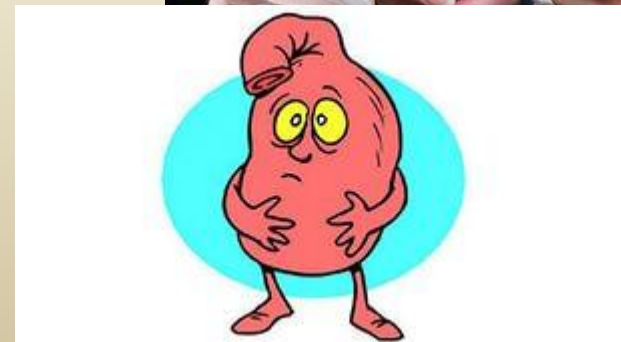
- ✓ 10:00 «Мда...Предстоит еще один денек. Интересно, как со мной сегодня обойдутся? Если все будет также, как и вчера, то я объявляю забастовку! С утра она уже проглотила завтрак, не пережевывая. Я так устал...»
- ✓ 10:30 «О, а сейчас еще и 2 стакана чая! Она что, не понимает, что это помешает усвоению небольшого количества железа, которое поступило с «завтраком»?! Она еще и на усталость жалуется...»
- ✓ 10:50 «ОТЛИЧНО, проглоченный на ходу завтрак ее не устраивает, поэтому она решила закинуться арахисом!»
- ✓ 12:00 «Ну все, орешки вроде бы закончились. Обед можно считать потеряннным.»
- ✓ 13:10 «Еще один чай.»



- ✓ 13:40 « Я думал с арахисом покончено, а она еще его где-то нашла. Придется им заняться.»
- ✓ 14:15 «Брррр...Холодная вода, как же это неприятно.»
- ✓ 15:20 «Кто-то принес ей коробку конфет...»
- ✓ 16:30 «Да я уже принял 1000 конфет, сколько можно?! О, слышали, что она сказала: «Что-то мне не хорошо, это все вчерашнее молоко.»? Ага, конечно!»
- ✓ 16:50 «А еще ей предложили выпить колы...»
- ✓ 18:30 «Перед ужином она сыграла партию в теннис.»



- ✓ 19:00 «Жареная картошка, кукуруза, зеленый горошек, а еще кусок говядины с голубикой. Как вам?»
- ✓ 19:45 «А сейчас она собралась за мороженым.»
- ✓ 20:20 «Представляете, она зашла домой и увидела лимонад на столе и выпила залпом 2 стакана. После мороженого то. Всё, с меня хватит. Забастовка объявлена.»
- ✓ 20:30 «Мороженое и лимонад я отправил обратно.»
- ✓ 20:40 «А теперь настала очередь говядины и картошки.»
- ✓ 20:45 «Ну и голубики, конечно же.»
- ✓ 21:20 «Она решила вызвать врача. А её мать считает, что дочери в наследство достался слабый желудок. Меня слабаком назвали, представляете.»
- ✓ 21:50 «Знаете, что врач сказал? Что у нее расстройство желудка из-за жаркой погоды...Всё, спокойной ночи.»



«Все самое приятное в этом мире либо аморально, либо ведет к ожирению»



Одни из самых вредных продуктов

К ним относятся:

- ✓ Жвачки,
- ✓ Пастила в яркой упаковке,
- ✓ Чупа-чупсы.

Они содержат много сахара, химические добавки, красители, заменители и т.д.



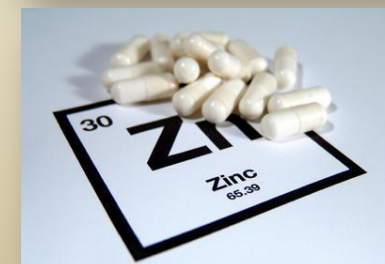
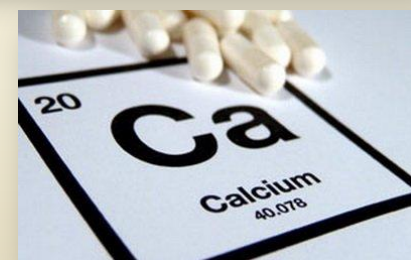
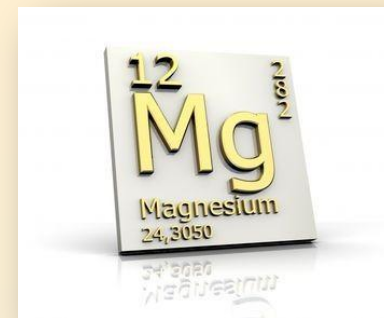
- ✓ Чипсы – это смесь углеводов и жира в оболочке заменителей вкуса и красителей;
- ✓ Сладкие газированные напитки*.

*Кстати, всеобщезвестный факт, что Соса-Сола хорошее средство от накипи и ржавчины.



Что происходит с телом, если выпить Coca-Cola?

- ✓ Через 10 минут:
10 чайных ложек сахара «ударят» по вашей нервной системе. Вас не тошнит, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- ✓ Через 20 минут:
Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- ✓ Через 40 минут:
Поглощение кофеина закончено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличивается.
- ✓ Через 45 минут:
Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.
- ✓ Через час:
Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм.
- ✓ Больше, чем через час:
В игру входят мочегонные действия. Выводятся кальций, магний и цинк, которые содержатся в наших костях.
- ✓ Больше, чем через 2 часа:
Вы становитесь раздражительным и вялым.



FUST FOOD



Россия плавно догоняет США по количеству жителей с переизбытком веса, сообщил телеканал "360 Подмосковье". В стране стало больше людей с лишним весом, а с нормальным, соответственно, число сократилось.

В 2015 году количество тех, кто считает свой рацион здоровым, уменьшилось на 0,5% по сравнению с прошлым годом. Теперь цифра составляет чуть более 59%. В Москве статистика изменилась на процент - было около 57%, стало 56%. В среднем по стране стали меньше следить за количеством калорий в еде, в Москве наоборот, внимательных к калорийности пищи стало на 0,5% больше.

Лишний вес появился еще у 0,2% россиян (по сравнению с прошлым годом), а ожирением, по данным статистики, теперь страдают почти 16,5% опрошенных. Доля россиян, страдающих ожирением в небольших городах - около 15%, в миллионниках - 18,3%. В Москве ожирением страдает каждый пятый житель, за год прирост почти в 3%.

Не смотря на то, что в Москве следят за количеством калорий, меньше едят чипсы, ходят в спортзалы и с энтузиазмом придерживаются здорового образа жизни, именно столица - российский лидер по количеству людей, страдающих ожирением. В то же время диетологи уверены, что текущую статистику можно исправить.

Ранее сообщалось, что эпидемия женского ожирения может захлестнуть Россию к 2030 году. Ученые установили, что в России выросли показатели ожирения именно среди женщин (24% с избыточным весом) и детей (20%). А вот у мужчин всего 16% имеют лишний вес. [Читать далее>>](#)



В одном кебабе
содержится в среднем
120 г жира, при том,
что суточная норма
составляет 70-80 г.



Жир, содержащийся в фаст-фуде , состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови.

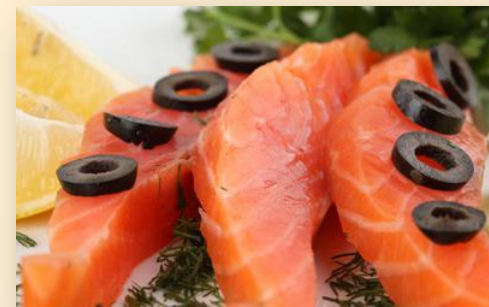




ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ В яблоках содержатся кислоты, которые помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав входит кверцетин, замедляющий рост раковых клеток.
- ✓ Лук – панацея от всех болезней. Силен в борьбе с простудными заболеваниями.
- ✓ Морковь полезна для зрения.
- ✓ Орехи – для работы сердца, для зрения, снижают риск заболевания сахарным диабетом.
- ✓ Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, являются преградой для оседания холестерина.



- ✓ Зеленый чай — превосходный **биостимулятор, витаминный и энергетический напиток**. Это эликсир бодрого, позитивного настроения и хорошего самочувствия.

Периодическое употребление зеленого чая положительно влияет на иммунитет, препятствует возникновению хронических заболеваний, способствует уничтожению бактерий.

Имеет мощное антибактериальное, противовирусное и противокрибковое действие, особенно на ранних стадиях (проблемы типа сальмонеллы, хеликобактер пилори, вирус гриппа и простого герпеса, кандидоз).





✓ Мёд – природный сахарозаменитель. Он нормализует работу многих внутренних органов, улучшает состав крови, повышает иммунитет, является мощным источником энергии, предохраняет организм от преждевременного старения.



✓ Молоко – источник кальция, 97% которого усваивается человеческим организмом.





✓ Бананы богаты углеводами, соответственно являются в первую очередь источником энергии. Люди, которые ведут активную жизнь и находятся в постоянном движении, бананы являются незаменимыми. Для желудка бананы очень щадящая пища.

✓ Грейпфрут снижает уровень холестерина и сахара, уменьшает риски ожирения, сахарного диабета, рака и сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживает иммунную и нервную системы организма.





БУДЬ ЗДОРОВ!