



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТИ ЗОЖ

АВТОР: ВОРОНИНА ВАРВАРА

КОНСТАНТИНОВНА

РУКОВОДИТЕЛЬ: АРИСТОВА ТАТЬЯНА

ОЛЕГОВНА

МБОУ СОШ № 1



В последнее время люди всё чаще и чаще сталкиваются с таким понятием как «ЗОЖ». В современном мире он приобрёл огромную популярность среди людей всех возрастов.

Целью моего доклада является рассказать о том, что такое ЗОЖ и с какими мифами может столкнуться человек, при изучении данной темы.

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни или ЗОЖ - это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Наше здоровье во многом зависит от образа жизни, а именно от рациона и режима питания, физической активности, гигиены, полноценного сна и отдыха и эмоционального настроения.

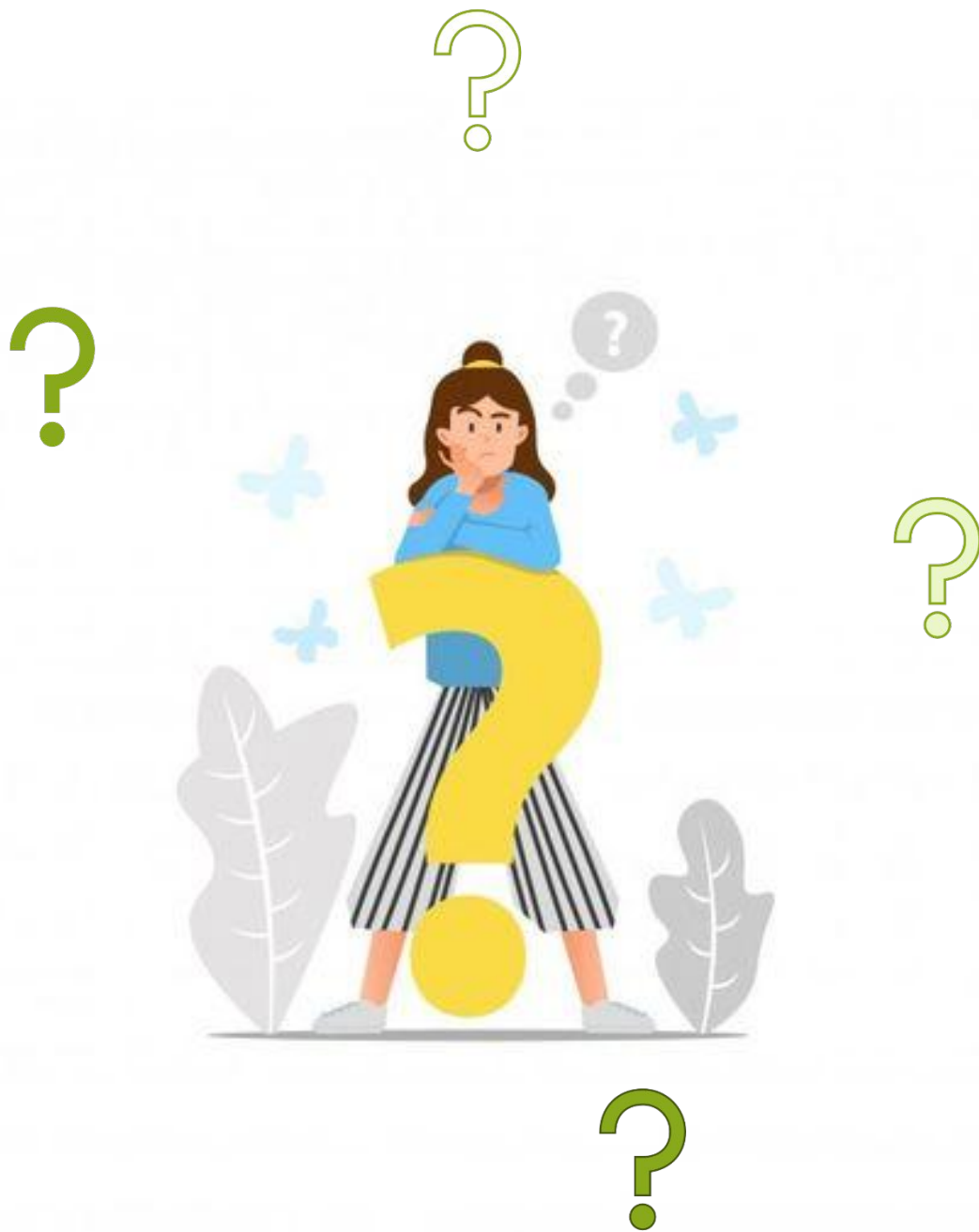


РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФС

С каждым днём число тех, кто перешёл на здоровый образ жизни стремительно растёт. Многие люди, осваивая что-то новое, ищут информацию во всевозможных источниках. К сожалению не всему, о чём пишут в интернете, можно верить. Зачастую, противоречивой информации бывает так много, что можно просто запутаться, потерять интерес и остаться с тем, с чего начал.

Как не погубить своё здоровье в попытках его сберечь?

Давайте разберёмся со следующими мифами здорового образа жизни.



НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ВЕЧЕРА



Всем нам известно это выражение. Но на самом деле оно правдиво только для тех, кто ложится спать в 9 часов. Врачи не рекомендуют принимать пищу за 3 часа до сна, так как она не усвоится должным образом. Нельзя ограничивать себя вечерним приёмом пищи, поскольку во время сна наш организм тоже тратит калории и даже ночью ему нужна энергия. Постарайтесь чтобы последний приём пищи был не позже, чем за 3 часа до того, как вы пойдёте в кровать.

Конечно, это не значит, что можно поужинать фастфудом и вредной едой. Лучше всего съесть что-то лёгкое и полезное, например, белок.



НУЖНО ВЫПИВАТЬ МИНИМУМ 2 ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ



Впервые этот постулат здорового образа жизни был обнародован в 1945 году. Тогда коллегия по питанию США посоветовала всем благоразумным гражданам выпивать по 8 стаканов воды в сутки, чтобы оставаться в форме и очищать организм. Однако сейчас врачи говорят, что не обязательно выпивать по 2 литра воды в день. Стоит не забывать, что помимо воды, мы пьем и другие жидкости, едим продукты, которые восполняют водный баланс организма.

Результатом чрезмерного потребления жидкости может стать гипонатриемия – состояние, при котором в организме не хватает солей.

Всего должно быть в меру.



НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ САХАР И ХЛЕБ

«Любой углевод, который попадает в наш организм, будь то овсянка, киноа, фасоль, банан или батат, расщепляется до глюкозы, — объясняет нутрициолог Лара Томас. — Это ключевой нутриент для нервной системы и красных кровяных телец, который особенно важен для занятий спортом». Наш организм воспринимает и перерабатывает все источники сахара одинаково. Умеренное потребление сахара не вредит организму, нужно только знать во всём меру

Существует поговорка: «Хлеб всему голова». Но она не значит, что его нужно употреблять постоянно. Можно согласиться с тем, что некоторый хлеб вообще не полезен, а иногда даже и вреден. Ведь мы не знаем, как обрабатывают муку, которая является основой хлеба, и какие зёрна в неё содержатся. Выбирая хлеб в магазине нужно смотреть из какой муки он изготовлен, а лучше всего печь его самостоятельно и использовать отборную, качественную муку(которую вполне можно изготовить дома).



НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет и улучшается самочувствие. Во время физической нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, за счет которых после тренировки мы чувствуем себя лучше.

Нельзя резко давать организму очень большую нагрузку. Нужно постепенно переходить от лёгкого уровня к более сложному.

Ежедневно по утрам можно выполнять зарядку, а полноценных тренировок будет достаточно 2-3 раза в неделю.



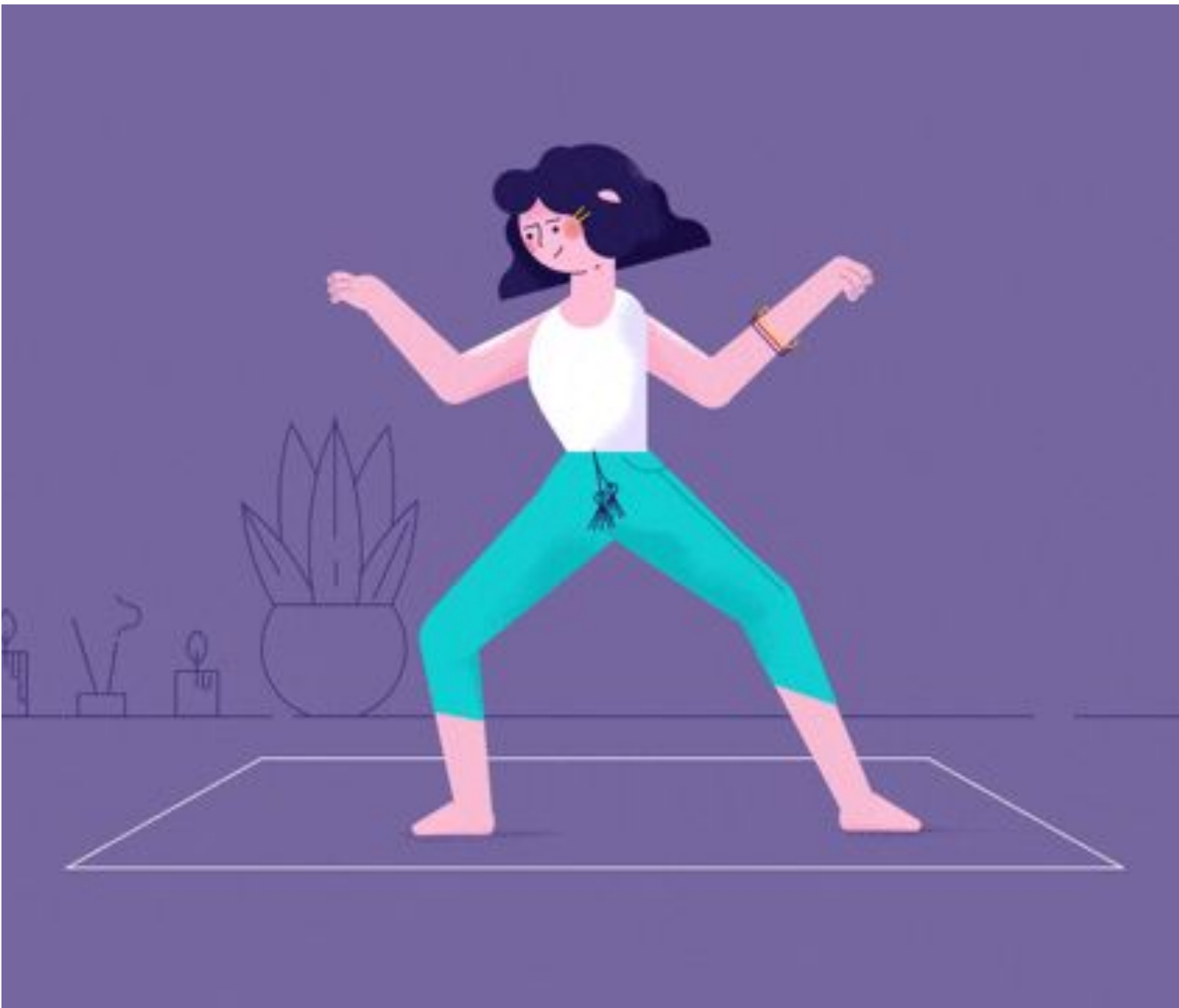
ЕСТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Исключить молочные продукты из рациона рекомендуют диетологи, нутрициологи и тренеры. Согласно последним исследованиям количество выпитого молока не влияет на крепкость костей, а у некоторых людей молоко может спровоцировать аутоиммунные заболевания.

В молоке животных содержатся гормоны, которые ухудшают состояние кожи, способствуют акне и высыпаниям.

Многие люди не способны переваривать казеин- молочный белок. Он образует сгустки в кишечнике человека, которые усложняют переваривание пищи.





Подводя итоги, можно сделать вывод, что нужно уметь отличать мифы от реальности. Давайте будем вести по - настоящему здоровый образ жизни и ни в чём не заблуждаться.

Обращайте внимание на то, чем вы питаетесь, следите и ухаживайте за своим здоровьем. Прививайте себе полезные привычки и создавайте хорошее настроение.

ССЫЛКИ

- © 2021 ELLEGirl, Hearst Shkulev Publishing / ООО «Хёрст Шкулёв Паблишинг».
- © АО «Конде Наст» 2004 - 2021.
- © АО «Конде Наст» 2008 – 2021.
- <https://www.pinterest.ru/>
- <https://giphy.com/>