

Здоровый образ  
жизни!

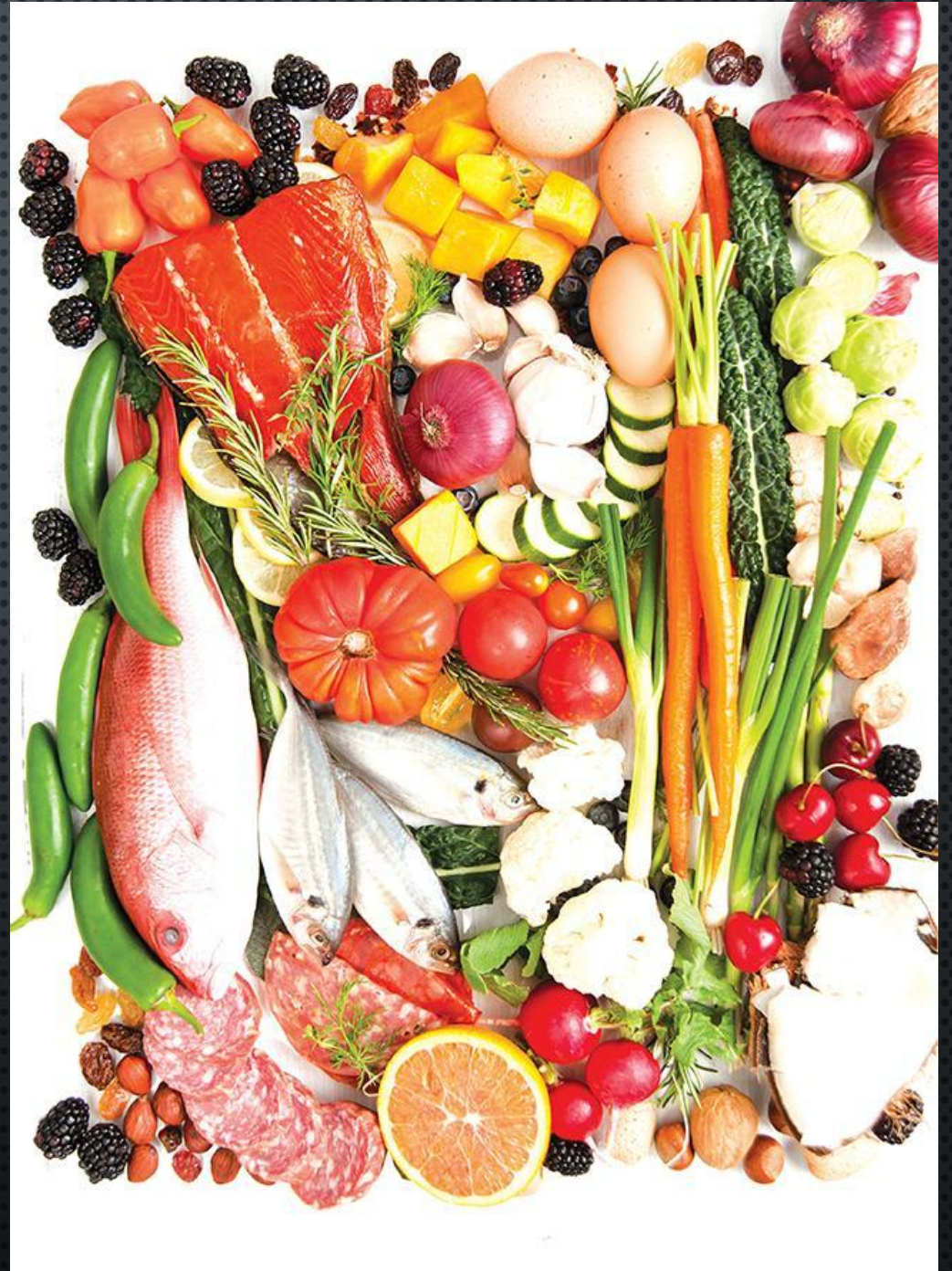
**Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).**

**Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).**



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. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических



**В здоровом теле — здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания**

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

***На заметку***

*По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения*



## **Принципы здорового питания: это должен знать каждый!**

С чего же начать? Прежде всего, с твердого решения питаться правильно. Вот несколько несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

### **Рацион**

•*Правило № 1.* Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

•*Правило № 2.* Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

•*Правило № 3.* Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на

•*Правило № 4.* Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

*Правило № 5.* Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые

бобовые, яйца, творог

## Приготовление пищи

- *Правило № 1.* Используйте для приготовления пищи несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.

- *Правило № 2.* Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Кстати, классическая итальянская паста всегда должна быть чуть-чуть недоваренной и заправляться растительным маслом. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы —

варка, запекание в духовом шкафу и приготовление

- *Правило № 3.* Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.

## Режим

• *Правило № 1.* Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

• *Правило № 2.* Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки.



## Рекомендуемые продукты: вкусно и полезно

1. Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
2. Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).
3. Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).
4. Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).
5. Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор).
6. Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы).
7. Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).
8. Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
9. Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы).
10. Зерновой хлеб (клетчатка,

## Нерекомендуемые продукты: ненужный балласт

1. Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
2. Алкогольные напитки.
3. Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
4. Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
5. Жареные блюда.
6. Готовые фабричные соусы, включая майонез.
7. Копчености, колбасы.
8. Сладости.
9. Фастфуд.
10. Соки (кроме свежавыжатых), газированные напитки.

## Пример меню на день: следуя принципам здорового питания

- **Завтрак:** яичница с шампиньонами из одного целого яйца и двух белков, кусочек цельнозернового хлеба, цикорий со сливками — 384 ккал, 25 г белков, 19 г жиров и 26 г углеводов.
- **Перекус:** один банан и четверть плитки черного шоколада — 220 ккал, 4 г белков, 12 г жиров, 28 г углеводов.
- **Обед:** овощной салат и суп-пюре из капусты-брокколи с курицей и сливками — 327 ккал, 30 г белков, 14 г жиров, 21 г углеводов.
- **Полдник:** два мандарина и яблоко — 174 ккал, 40 г углеводов, витамин С.
- **Ужин:** треска, запеченная с тушеными овощами — 288 ккал, 32 г белков, 5 г жиров, 3 г углеводов.
- **На ночь:** стакан кефира — 76 ккал, 6 г белков, 2 г жиров и 8 г углеводов

**Презентацию выполнила ученица 8а класса  
Козлова Светлана .**

На этом всё!  
Спасибо за внимание!